



PÃO FRIGIDEIRA PALEO

 1 porção

INGREDIENTES

- 1 ovo médio
- 1 c.sopa rasa de trigo sarraceno **ou** 1 c.sopa rasa de farinha de sementes de girassol
- 1 c.sopa rasa de farinha de amêndoa
- 1 c.sobremesa de azeite
- Ervas aromáticas a gosto ou sal q.b.

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Misturar todos os ingredientes numa tigela
- 2º Pré-aquecer uma frigideira anti-aderente
- 3º Deixar cozinhar dos dois lados durante 2 minutos

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (66 g)	% DR
ENERGIA	324 kcal	214 kcal	11 %
PROTEÍNA	14 g	9 g	19 %
H. CARBONO	8 g	5 g	2 %
AÇÚCARES	2 g	1 g	1 %
GORDURA	26 g	17 g	24 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	3 g	13 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	2 g	10 %
SÓDIO	86 mg	57 mg	2 %