

PÃOZINHO DE AVEIA

 15 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]
- 2 colheres de sopa de aveia em flocos finos
- 1 colher de sopa de farinha de tapioca
- 1 pitadinha de fermento químico em pó
- recheio doce: 1 colher de sopa de coco em flocos úmido + uva passa + canela em pó + fruta de preferência (maça, banana, abacaxi)
- Recheio salgado: 1 colher de sopa cheia de requeijão light ou queijo ralado. Ou carne moída refogada, ou frango desfiado ou legumes ou tomate seco com rúcula...

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Adicione o ovo, aveia, tapioca, recheios e fermento em um potinho. Misture tudo até obter uma massinha. Dependendo da quantidade de recheio, dará para fazer dois pãezinhos. Adicione a mistura na omeleteira ou crepeira e espere até ficar bem dourado. Geralmente não passa de 10 min.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (150 g)	% DDR
ENERGIA	233 kcal	350 kcal	17 %
CARBOIDRATOS	29 g	44 g	15 %
PROTEÍNA	10 g	14 g	19 %
GORDURA	12 g	19 g	34 %
GORDURAS SATURADAS	7 g	11 g	51 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	7 g	27 %
SÓDIO	301 mg	452 mg	19 %