nutrium

Michele Graton Moura

PÃOZINHO DE ABOBRINHA

15 minutos
1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha (45 g)
- 50 gramas de abobrinha crua
- 1 colher de sopa rasa de farinha de aveia (8 g)
- 1 colher de sopa rasa de aveia em flocos (7 g)
- 1 colher de sopa de queijo, parmesão, ralado (5 g)
- 1 colher de sopa rasa, desfiado de frango cozido (10 g)
- 1 fatia pequena de tomate, vermelho, maduro, cru (15 g)
- Temperos, alho sal, orégano a gosto
- 3 gramas de salsinha, crua
- 3 gramas de fermento químico em pó

MÉTODO DE PREPARO

1º Misture em um potinho ovo, adicione a abrobrinha ralada, adicione as farinhas, frango, queijo, fermento, cebola, alho, tomate, temperos a gosto. Misture tudo até obter uma massinha. Pode colocar na frigideira, omeleteira elétrica ou microondas por + - 2min. deixe dourar e está pronto. caso não queira adicionar carne, use azeitonas, champignon, tomate seco, rúcula.....

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (150 g)	% DDR
ENERGIA	127 kcal	191 kcal	10 %
CARBOIDRATOS	11 g	17 g	6 %
PROTEÍNA	9 g	13 g	18 %
GORDURA	6 g	8 g	15 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	3 g	13 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	2 g	10 %
SÓDIO	315 mg	473 mg	20 %