nutrium

Michele Graton Moura

## PÃO DE AVEIA E OVO

2 Ovos 2 colher de aveia flocos fino 1 colher de aveia flocos grosso 1 pitada de fermento em pó

4 porções

## INGREDIENTES

- 2 unidades de ovo de galinha (90 g)
- 1 colher de sopa rasa de aveia em flocos grosso (7 g)
- 2 colheres de sopa rasas de aveia em flocos finos (14 g)
- 1 pitada de fermento em pó

## MÉTODO DE PREPARO

1º Coloque o ovo e as farinhas em um potinho e mexa até obter um creme. Essa massa é a base para qualquer paõzinho que for fazer. O recheio é opcional. Pode ser com legumes, frango, carne moída, frutas, coco, tomate seco e rúcula, queijo, requeijão, champignon.....

2º Depois de misturar todos os ingredientes, pode assar direto na omeleteira ou sanduicheira. Ou no forno em forminhas de pão de queijo. Pode congelar os bolinhos e esquentar no microondas quando for comer.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR 2 PORÇÕES (100 g) | % DDR |
|---|---|---|---|
| ENERGIA | 200 kcal | 200 kcal | 10 % |
| CARBOIDRATOS | 15 g | 15 g | 5 % |
| PROTEÍNA | 13 g | 13 g | 17 % |
| GORDURA | 10 g | 10 g | 17 % |
| GORDURAS SATURADAS | 3 g | 3 g | 13 % |
| FIBRA ALIMENTAR | 2 g | 2 g | 8 % |
| SÓDIO | 292 mg | 292 mg | 12 % |