



WRAP DE AVEIA

INGREDIENTES

- 1 Ovo
- 2 Colheres de sopa de farelo de aveia
- Opcional: Ervas finas, linhaça chia...

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bater o ovo, acrescentar a aveia e bater.
- 2º Em uma frigideira quente, despejar a mistura e deixar dourar dos 2 lados...
- 3º Use a imaginação para os recheios...

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	28 kcal	1 %
CARBOIDRATOS	2 g	1 %
PROTEÍNA	2 g	3 %
GORDURA	2 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	1 %
SÓDIO	19 mg	1 %