

PÃO DE FRIGIDEIRA

 1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]
- 1 col [sopa] de farinha de amêndoa - Relva verde [15 g] **ou** 1 colher de sopa rasa de aveia em flocos crua [7 g]
- 1 colher de chá de semente de gergelim, seco [3 g]
- 1 col [sopa] de farinha de linhaça - Mais Vita [15 g]
- 1 col [sopa] de amaranto em Flocos [15 g]
- 2 gramas de tablete de fermento biológico, levedura **ou** 2 gramas de fermento químico em pó
- 1 grama de sal dietético

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em uma tigela, coloque o ovo e bata com um batedor de arame (fouet) ou garfo.
- 2º Depois, acrescente as farinhas e mexa bem. Por último, coloque o gergelim previamente torrado e o fermento.
- 3º Aqueça uma frigideira pequena [daquelas de fritas ovo] em fogo bem baixo e despeje a massa.
- 4º Coloque uma tampa e deixe assar de um lado. Quando estiver dourado, vire para assar e dourar do outro lado.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [87 g]	% DDR
ENERGIA	294 kcal	255 kcal	13 %
CARBOIDRATOS	18 g	15 g	5 %
PROTEÍNA	16 g	14 g	18 %
GORDURA	18 g	16 g	29 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	3 g	15 %
FIBRA ALIMENTAR	5 g	5 g	19 %
SÓDIO	421 mg	366 mg	15 %