





Receitas Especiais

Nutricionista Carina Schena

CRN 22408

Pão de aveia de frigideira

Ingredientes:

6 colheres (sopa) de aveia em flocos finos

- 1 ovc
- 1 colher (sobremesa) de gergelim ou linhaça
- 1 pitada de sal
- 1 colher (chá) de orégano
- 50 ml de água
- 1 colher (chá) de fermento em pó
- 2 colheres cheias de muçarela ralada ou picada

Modo de preparo:

Em uma vasilha, coloque a aveia em flocos finos, sal, orégano, gergelim e misture bem.

Adicione o ovo e a água, mexa novamente.

Acrescente o fermento e a muçarela, misturando delicadamente.

Em uma frigideira untada com azeite, coloque a massa e deixe por cerca de 2 minutos ou até que ela esteja ficando douradinha.

Vire com a ajuda de um prato e deixe por mais ou menos 3 minutos. Saboreie ainda quente.

Rendimento:

1 unidade



