



Linhaça Moida	Semente Chia	Proteína de Soja	Agar-Agar	Banana Madura	Suco de Maçã	Manteiga de amendoim
1 Colher Sopa Semente de Linhaça + 3 Colheres Sopa Água = 1 Ovo Processar até formar um creme como ovo	1 Colher Sopa Semente de Chia + 1/3 copo Água = 1 Ovo Misturar e deixar descansar por 15 min	1 Colher Sopa Proteína de soja + 3 Colheres Sopa Água = 1 Ovo	1 Colher Sopa Agar - Agar + 1 Colher Sopa Água = 1 Ovo	 1/2 Banana Amassada = 1 Ovo	1/4 copo Purê de maçã sem açúcar = 1 Ovo	3 Colheres Sopa Manteiga de Amendoim = 1 Ovo

Fonte: swansonsvitamins.com

www.culturaveg.com.br