

## PANQUECA IGOR

### INGREDIENTES

- 4 colheres de sopa cheias de farinha de aveia [72 g]
- 60 gramas de whey Growth Basico
- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]
- 1 colher de sopa de azeite de oliva [8 g]

### MÉTODO DE PREPARO

1º Jogue tudo em um recipiente e cozinhe no fogo.

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	352 kcal	18 %
CARBOIDRATOS	44 g	15 %
PROTEÍNA	20 g	27 %
GORDURA	11 g	21 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	16 %
SÓDIO	269 mg	11 %