

## PANQUECA TRADICIONAL

### INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]
- 30 gramas de whey Growth
- 2 colheres de sopa cheias de farinha de aveia [36 g]

### MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture todos os ingredientes
- 2º Deixe cozinhando

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	304 kcal	15 %
CARBOIDRATOS	27 g	9 %
PROTEÍNA	32 g	42 %
GORDURA	8 g	14 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	13 %
SÓDIO	98 mg	4 %