Vitor Lima
Nutricionista · 24103549/P

PANQUECA FIT RECHEADA

30 minutos
4 porções

INGREDIENTES

- 200 gramas de patinho bovino, sem gordura, cru
- 1 unidade média de cebola (70 g)
- 1 dente de alho, cru (3 g)
- 1/2 unidade média de tomate (50 g)
- 1 unidade de ovo de galinha (45 g)
- 4 colheres de sopa cheias de farinha de aveia (72 g)
- 1 copo pequeno cheio de leite de vaca desnatado (120 ml)

MÉTODO DE PREPARO

1º Para a massa: Bata todos os ingredientes da massa no liquidificador até ficar homogêneo. Aqueça uma frigideira antiaderente, unte levemente com azeite e despeje uma concha da massa. Espalhe bem e doure dos dois lados. Reserve.

2º Para o recheio: Refogue a cebola e o alho no azeite. Acrescente a carne e mexa até dourar bem. Junte o tomate, sal, pimenta e refogue até secar. Finalize com cheiro-verde.

3º Montagem: Recheie cada panqueca com a carne e enrole. Se quiser, leve ao forno por 10 minutos com um pouco de molho de tomate por cima.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (180 g)	% DDR
ENERGIA	121 kcal	217 kcal	11 %
CARBOIDRATOS	11 g	20 g	7 %
PROTEÍNA	12 g	21 g	28 %
GORDURA	3 g	6 g	10 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	3 g	11 %
SÓDIO	39 mg	70 mg	3 %