



## PANQUECA DE CENOURA; AVEIA; ABOBORA RECHEADA (NUTRI ALESSANDRA MELO)

A ingestão de aveia contribuirá para o controle da saciedade por ser fonte de B-glucana, um fibra solúvel. Ou seja, promove um esvaziamento gástrico mais lento, por formar uma consistência mais espessa no estômago, e diminui a absorção de gorduras.

 35 minutos 10 porções

## INGREDIENTES

- 1 copo pequeno cheio de leite de vaca desnatado ou leite vegetal [165 g]
- 1 cenoura média cozida [180 g]
- 1 ovo [45 g]
- 10 colheres de sopa cheias de farinha de aveia [180 g]
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem [16 g]
- 1 pitada de sal, cozinha [0 g]
- 1 pitada de condimento, pimenta do reino [0 g]
- Abóbora cozida [500 g]
- 2 tomates picados [200 g]
- 1 xícara de chá de salsa picada [60 g]
- 30 gramas de frango Desfiado ou 1 fatia média de queijo muzzarella [20 g] ou 20 gramas de queijo de coalho

## MÉTODO DE PREPARO

- 1º Faça um creme com a abóbora cozida, o tomate picado e a salsa. Adicione sal e pimenta a gosto.
- 2º Bata todos os outros ingredientes no liquidificador.
- 3º Unte uma frigideira com azeite, adicione um pouco da massa e espere dourar dos dois lados.
- 4º Unte uma frigideira com azeite
- 5º Retire do fogo e recheie as panquecas. (com frango ou queijo)

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (120 g)	% DDR
ENERGIA	94 kcal	113 kcal	6 %
CARBOIDRATOS	14 g	16 g	5 %
PROTEÍNA	4 g	5 g	7 %
GORDURA	3 g	3 g	6 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	3 g	12 %
SÓDIO	32 mg	38 mg	2 %