



PANQUECA DE AVEIA (SEM GLÚTEN E LACTOSE) ALESSANDRA MELO

sem lactose e sem glútem

 15 minutos 15 minutos 4 porções

INGREDIENTES

- 1 xícara de aveia em flocos (165 g) LE O ROTULO CASO SEJA INTOLERANTE A GLUTEN
- 1 xícara de água (150ml)
- 2 colheres de sopa de melado (32 g)
- 1 colher de sopa de farinha de linhaça (10 g)
- 1 colher de chá de fermento químico em pó (10 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Reúna todos os ingredientes;
- 2º Coloque todos os ingredientes no liquidificador, com exceção do fermento, e bata até ficar homogêneo. Se você estiver usando farinha de aveia, pode misturar todos os ingredientes com um fouet;
- 3º Acrescente o fermento por último e misture delicadamente;
- 4º Aqueça uma frigideira antiaderente em fogo baixo. Espalhe um pouco da massa e tampe para abafar e já começar a assar o outro lado;
- 5º Verifique se está bem assada e vire para assar o outro lado até dourar. Tampe novamente para abafar;
- 6º Repita o processo até terminar a massa;
- 7º Sirva com o acompanhamento de sua preferência (mel, frutas, geleias, castanhas). Bom apetite!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (114 g)	% DDR
ENERGIA	174 kcal	198 kcal	10 %
CARBOIDRATOS	31 g	36 g	12 %
PROTEÍNA	6 g	7 g	9 %
GORDURA	3 g	4 g	7 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	5 g	19 %
SÓDIO	226 mg	256 mg	11 %