



PANCAKE DE QUINOA ALESSANDRA MELO

Bora deixar essa alimentação turbinada de proteína vegetal e fibras

 15 minutos 20 minutos 6 porções

INGREDIENTES

- 240 ml de bebida Vegetal de Aveia [1 xíc de chá] **ou** 1 copo de leite de vaca desnatado [240 ml]
- 1 clara de ovo, de galinha [33 g]
- 20 gramas de quinoa flocos [2 col sopa cheia]
- 63 gramas de farinha de trigo integral **ou** 1/2 xícara de chá de farinha de trigo [63 g] **ou** 63 gramas de farinha de aveia
- 1/2 colher de sopa de fermento químico em pó [5 g]
- 1/4 colher de chá de condimento, canela, pó [1 g]
- 1 pitada de sal, cozinha [0 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em um liquidificador, bata todos os ingredientes até obter uma massa homogênea.
- 2º Aqueça em fogo baixo uma frigideira média untada com pouco azeite e coloque uma porção da massa, cobrindo o fundo.
- 3º Deixe fritar até secar a superfície.
- 4º Vire a pancake do outro lado e deixe-a dourar por alguns instantes. Repita o procedimento até acabar a massa.
- 5º Sirva acompanhado de geleia ou mel.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [60 g]	% DDR
ENERGIA	111 kcal	67 kcal	3 %
CARBOIDRATOS	20 g	12 g	4 %
PROTEÍNA	5 g	3 g	4 %
GORDURA	1 g	1 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	1 g	5 %
SÓDIO	212 mg	128 mg	5 %