



PANQUECA DE BATATA DOCE FIT

café da manhã ou lanche saudável e baixo em calorias

 15 minutos

 20 minutos

 3 porções

INGREDIENTES

- 4 colheres de sopa de purê de batata doce (cerca de 100 g)
- 6 colheres de sopa cheias de farinha de aveia (108 g)
- 2 unidades de ovo de galinha (90 g)
- 1 colher de chá de chia
- 1 colher de chá de canela em pó
- 1 colher de chá de fermento para bolo

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Comece por misturar o purê de batata doce com o ovo. Você pode fazer isso numa tigela, usando um garfo ou fouet, e também no liquidificador. Dica: Se você preferir, pode usar apenas clara de ovo para preparar estas panquecas.
- 2º Em seguida acrescente os ingredientes secos: a farinha de aveia, a canela, o fermento e, se você quiser, as sementes de chia também. Misture muito bem até desfazer os grumos de aveia.
- 3º Numa frigideira untada com óleo de coco ou azeite. Coloque uma porção da massa de panqueca de batata doce. Espere 1 minuto e vire para cozinhar do outro lado também. Deixe ficar por 30 segundos e retire. Repita até esgotar a massa.
- 4º E está pronta sua panqueca de batata doce fit! Complete com um pouco de mel e sirva com banana em rodela. Bom apetite.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORÇÃO (115 g) | % DDR |
|--------------------|-----------|--------------------|-------|
| ENERGIA | 204 kcal | 235 kcal | 12 % |
| CARBOIDRATOS | 31 g | 36 g | 12 % |
| PROTEÍNA | 9 g | 10 g | 13 % |
| GORDURA | 5 g | 6 g | 11 % |
| GORDURAS SATURADAS | 1 g | 1 g | 6 % |
| FIBRA ALIMENTAR | 4 g | 5 g | 20 % |
| SÓDIO | 177 mg | 204 mg | 9 % |