



MASSA DE PANQUECA INTEGRAL

Massa de panqueca prática e que pode ser congelada

 5 horas 10 horas 8 porções

INGREDIENTES

- 2 unidades de ovo de galinha (90 g)
- 250 gramas de leite de vaca desnatado
- 160 gramas de farinha de trigo
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó (10 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em um liquidificador, bata todos os ingredientes, menos o fermento
- 2º Desligue o liquidificador e adicione o fermento, misture com uma colher
- 3º Despeje em uma frigideira untada OU fracione a massa em forminhas de gelo e congele para usar outro dia

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (66 g)	% DDR
ENERGIA	159 kcal	105 kcal	5 %
CARBOIDRATOS	28 g	18 g	6 %
PROTEÍNA	7 g	5 g	6 %
GORDURA	2 g	1 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	0 g	2 %
SÓDIO	242 mg	160 mg	7 %