



PANQUECA DE AVEIA

INGREDIENTES

- 2 unidades de ovo de galinha
- 6 colheres de sopa de flocos de aveia
- 80 gramas de bebida à base de soja natural, sem açúcar e sem sal

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Coloque todos os ingredientes no copo da varinha mágica/liquificador e triture completamente.
- 2º Numa frigideira anti-aderente coloque umas colheres de massa – não se preocupe se não ficarem redondas.
- 3º Com a ajuda de uma espátula vá levantando uma pontinha da massa para ver quando está dourada e assim que estiver, vire-a com cuidado.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DR
ENERGIA	153 kcal	8 %
PROTEÍNA	10 g	21 %
H. CARBONO	11 g	4 %
AÇÚCARES	1 g	1 %
GORDURA	7 g	10 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	5 %
SÓDIO	82 mg	3 %