

PANQUECAS PROTEICAS DE AVEIA

 2 porções

INGREDIENTES

- 6 colheres de sopa de flocos de aveia (48 g)
- 30 gramas de proteína 100% vegan PROZIS
- 2 colheres de sopa de sementes de linhaça cruas (14 g)
- 60 gramas de água da torneira
- 240 gramas de bebida de soja Alpro Soya natural sem açúcar
- 1 colher de chá de fermento em pó (7 g)
- 2 colheres de chá de canela moída (6 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Combine todos os ingredientes e triture num processador de alimentos, liquidificador ou num copo com uma varinha mágica.
- 2º Aqueça uma frigideira antiaderente até ficar quente, (se necessário, adicione um bocadinho de gordura) e com uma colher grande de servir, coloque a massa na frigideira devagar, deixando que esta se espalhe lentamente e forme um círculo. Deixe fritar desse lado cerca de 2-3 minutos, até ficar dourada a parte inferior e bordas, e a face superior com bolhinhas de ar. Vire a panqueca e deixe cozinhar mais uns 1-2 minutos.
- 3º Sirva as panquecas com frutos da época ou iogurte, ou manteiga de frutos gordos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (203 g)	% DR
ENERGIA	115 kcal	232 kcal	12 %
PROTEÍNA	11 g	22 g	43 %
H. CARBONO	10 g	20 g	8 %
AÇÚCARES	1 g	3 g	3 %
GORDURA	3 g	7 g	10 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	4 g	17 %
SÓDIO	321 mg	651 mg	27 %