

PANQUECAS VEGAN

 8 porções

INGREDIENTES

- 170 gramas de farinha de aveia
- 1 colher de sopa de linhaça dourada moída Continente Bio [18 g]
- 250 gramas de bebida à base de soja Continente Bio
- 1 colher de café de fermento em pó [3 g]

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Numa taça grande juntar a farinha de aveia, a linhaça, o fermento e o leite vegetal. Envolver bem com uma colher até formar um creme sem grumos.
- 2º No início a massa fica mais líquida, aguardar 5 minutos e voltar a envolver (deverá estar mais consistente).
- 3º Em lume médio, aquecer uma frigideira antiaderente e quando estiver quente juntar 2 colheres de sopa de massa na frigideira.
- 4º Quando as bordas da panqueca ficarem secas e soltarem, virar com uma espátula antiaderente e deixar cozinhar por mais 1 a 2 minutos.
- 5º Repetir este processo até a massa terminar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (55 g)	% DR
ENERGIA	181 kcal	100 kcal	5 %
PROTEÍNA	8 g	5 g	9 %
H. CARBONO	23 g	13 g	5 %
AÇÚCARES	1 g	0 g	1 %
GORDURA	5 g	3 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	2 g	9 %
SÓDIO	161 mg	89 mg	4 %