



## PANQUECA DOCE SAUDÁVEL

Nutritiva, fácil, rápida! Autora: Nutricionista Ana Fernandez

 5 minutos 10 minutos 1 porção

## INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha inteiro cru [78 g]
- 15 gramas de iogurte natural sólido magro [1 colher de sopa]
- 30 gramas de farinha de aveia [2 colheres de sopa]
- 1 colher de sobremesa de mel [15 g]
- 1 colher de chá de canela moída [3 g]
- 1 colher de café de fermento em pó [3 g]
- RECHEIOS OPCIONAIS: 1 colher de sobremesa de doce extra quatro frutos sem adição de açúcar St. Dalfour [17 g] **ou** 1 colher de chá de manteiga de amendoim sem açúcares adicionados [5 g] **ou** 1/2 unidade pequena de banana [48 g]

## MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Numa tigela despeje o ovo, depois acrescente 1 colher de sopa de iogurte natural, adicione a farinha de aveia, o mel e canela, depois misture bastante até ficar homogêneo.
- 2º Por fim, acrescente o fermento.
- 3º Pre-aqueça uma frigideira, unte com óleo de coco, azeite de oliva ou manteiga [a quantidade é mínima];
- 4º Despeje um pouco da massa e deixe dourar dos dois lados. Faça 3 discos pequenos;
- 5º Se preferir pode acrescentar recheios;
- 6º possíveis recheios: geleia de fruta sem adição de açúcares; pasta de amendoim ou avelã; 1/2 peça de fruta cortada à escolha;

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (151 g)	% DR
ENERGIA	205 kcal	311 kcal	16 %
PROTEÍNA	10 g	15 g	30 %
H. CARBONO	25 g	37 g	14 %
AÇÚCARES	13 g	19 g	21 %
GORDURA	7 g	11 g	15 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	3 g	12 %
SÓDIO	440 mg	666 mg	28 %