



PANQUECA SALGADA SAUDÁVEL

Nutritiva, fácil e 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)
- 1/8 colher de chá rasa, fino de sal (1 g)
- 1 grama de orégão seco **ou** 1 grama de cebolinho seco
- 1 colher de café de fermento em pó (3 g)
- RECHEIOS: 1 fatia de queijo flamengo light com menos 50% de gordura Terra Nostra (20 g) **ou** 30 gramas de queijo cottage Corpos Danone **ou** 1 porção de queijo fresco Matinal (50 g) **ou** 1 porção de queijo fundido light Philadelphia (30 g)
- Recheio: 1 fatia grossa de fiambre de aves (32 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 sal e a especiaria à escolha, 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: somente queijo; somente fiambre de aves; queijo e fiambre;

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (183 g)	% DR
ENERGIA	166 kcal	303 kcal	15 %
PROTEÍNA	12 g	23 g	46 %
H. CARBONO	11 g	21 g	8 %
AÇÚCARES	1 g	2 g	3 %
GORDURA	8 g	14 g	20 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	5 g	23 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 g	10 %
SÓDIO	722 mg	1319 mg	55 %