



PANQUECA DE BRÓCOLIS COM CENOURA RALADA

Essas panquecas são perfeitas para quem busca uma alimentação equilibrada sem abrir mão do sabor. Além disso, são uma ótima maneira de incluir mais vegetais na dieta de forma criativa e saborosa. Você pode acompanhá-las com um molho de sua preferência ou simplesmente com uma salada.

 30 minutos

 1 hora

INGREDIENTES

- 180 gramas ou 1 xícara de tapioca de goma
- 1 unidade média de cenoura, crua ralada [61 g]
- 80 gramas de brócolis
- 2 unidades de ovo de galinha [90 g]
- 124 gramas ou 1/2 xícara de leite de vaca desnatado
- 1 colher de sopa de azeite de oliva [8 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Preparar a Massa: Em um liquidificador, bata os ovos, o leite, a tapioca, o azeite, o sal e a pimenta até obter uma mistura homogênea.
- 2º Adicionar os Ingredientes: Transfira a mistura para uma tigela e adicione a cenoura ralada e o brócolis picado. Misture bem.
- 3º Cozinhar as Panquecas: Aqueça uma frigideira antiaderente em fogo médio e unte levemente com azeite.
- 4º Despeje uma concha da massa na frigideira e espalhe para formar uma panqueca.
- 5º Cozinhe por cerca de 2-3 minutos de cada lado, ou até dourar.
- 6º Sirva as panquecas quentes.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	168 kcal	8 %
CARBOIDRATOS	31 g	10 %
PROTEÍNA	4 g	5 %
GORDURA	3 g	6 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 %
SÓDIO	43 mg	2 %