



PANQUECAS DE MANGA

 10 porções

INGREDIENTES

- 160 gramas de manga (polpa)
- 2 unidades de ovo de galinha inteiro cru
- 1/2 colher de sopa de linhaça dourada moída Continente Bio
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 80 gramas de farinha de aveia

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Coloque a polpa da manga num robot de cozinha e reduza a puré. Reserve.
- 2º Numa taça bata os dois ovos, junte em seguida o puré de manga, a linhaça, o fermento e farinha. Misture com uma vara de arames até ficar uma massa homogénea.
- 3º Unte uma frigideira anti-aderente com azeite, ligue o lume e deixe aquecer. Coloque pedaços de massa, espaçados entre si. Reduza um pouco o lume porque senão "tosta" em demasia as panquecas.
- 4º Quando os bordos começarem a soltar, está na hora de virar. Repita o processo até acabar a massa. Bom apetite!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (39 g)	% DR
ENERGIA	164 kcal	64 kcal	3 %
PROTEÍNA	8 g	3 g	6 %
H. CARBONO	17 g	7 g	3 %
AÇÚCARES	5 g	2 g	2 %
GORDURA	6 g	2 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	1 g	5 %
SÓDIO	384 mg	151 mg	6 %