Ana Rita Lebreiro
Nutricionista · 0080N

PANQUECAS DE LARANJA

Para quê adoçar com açúcar quando o pode fazer, de forma natural, aproveitando a doçura da fruta? Experimente estas panquecas de laranja, uma fruta da época, bem doce e cheia de vitamina C

9 porções

INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha inteiro cru
- sumo de 1 laranja
- 3 colheres de sopa cheias de farinha de aveia
- 1 colher de chá de fermento em pó

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

1º Numa taça coloque o ovo e bata com uma vara de arames. Junte em seguida o sumo de 1 laranja, a farinha e o fermento. Torne a bater até ficar uma massa homogénea.

2º Depois da massa pronta, deite pequenos bocados de massa numa frigideira anti-aderente bem quente, previamente pincelada com azeite. Vire quando começarem os bordos a descolar e a aparecer uma bolhas de ar na superfície da massa.

3º Repita o processo até acabar a massa. Pode comer simples ou acompanhadas de iogurte e mais fruta. Bom apetite!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (37 g)	% DR
ENERGIA	123 kcal	45 kcal	2 %
PROTEÍNA	6 g	2 g	4 %
H. CARBONO	17 g	6 g	2 %
AÇÚCARES	6 g	2 g	2 %
GORDURA	3 g	1 g	2 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	1 g	2 %
SÓDIO	425 mg	156 mg	6 %