



## 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 %  |