



## PANQUECAS DE CHIA SEM OVO

Uma receita a guardar e repetir por várias vezes!

 10 porções

### INGREDIENTES

- 300 gramas de leite de vaca UHT magro
- 175 gramas de farinha de aveia
- 1 colher de chá de fermento em pó [7 g]
- 1/2 colher de sopa de sementes de chia [5 g]
- 1 colher de sopa de óleo de coco [14 g]
- 1 colher de sopa de maple syrup

### MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Numa taça misture a farinha, o fermento e as sementes de chia. Misture.
- 2º Junte em seguida o leite (pode trocar por bebida vegetal), o maple syrup e o óleo de coco. Torne a mexer, até ficar com uma massa homogénea.
- 3º Coloque um pouco de óleo de coco numa frigideira e aqueça. Coloque pedaços de massa, espaçados entre si e quando começarem a soltar as bordas, está na hora de virar. Repita o processo até acabar a massa.
- 4º Sirva as panquecas com iogurte e fruta variada podendo também colocar, como extra, um pouco de granola ou frutos oleaginosos. Bom apetite!

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [52 g]	% DR
ENERGIA	183 kcal	95 kcal	5 %
PROTEÍNA	7 g	4 g	7 %
H. CARBONO	25 g	13 g	5 %
AÇÚCARES	6 g	3 g	3 %
GORDURA	6 g	3 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	1 g	5 %
SÓDIO	273 mg	142 mg	6 %