



PANQUECA NO FORNO COM MIRTILOS E PERA

 5 porções

INGREDIENTES

- 3 unidades de ovo de galinha
- 250 gramas de iogurte grego ligeiro natural
- 1 colher de sopa de mel [pode colocar 2]
- 1 colher de sobremesa de extrato de baunilha
- 150 gramas de farinha de trigo ou 150 gramas de farinha de aveia
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 60 gramas de mirtilo
- 1/2 unidade pequena, tipo Rocha de pera

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Primeiro bata os ovos e junte, em seguida, o iogurte grego e o extrato de baunilha. Torne a misturar.
- 2º Junte os restantes ingredientes secos e mexa com uma vara de arames até ficar um massa uniforme. Verta para um pirex previamente pincelado com azeite e polvilhado com farinha.
- 3º Polvilhe com a pera e os mirtilos. E leve ao forno por 35 minutos a 180°C. Bom apetite!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (148 g)	% DR
ENERGIA	155 kcal	229 kcal	11 %
PROTEÍNA	8 g	12 g	24 %
H. CARBONO	19 g	28 g	11 %
AÇÚCARES	5 g	7 g	8 %
GORDURA	5 g	7 g	10 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	7 %
SÓDIO	235 mg	346 mg	14 %