



PANQUECA NA TRAVESSA COM FRAMBOESAS

Uma opção saborosa para o seu lanche que pode ir variando, com frutas diferentes.

 6 porções

INGREDIENTES

- 3 unidades de ovo de galinha
- 250 gramas de iogurte grego ligeiro natural
- 130 gramas de farinha de trigo **ou** 130 gramas de farinha de aveia
- 1 colher de sopa de mel
- 2 colheres de chá de fermento em pó
- 1 colher de chá de extrato de baunilha

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Numa taça coloque os ovos, o iogurte e a baunilha, misture com uma vara de arames.
- 2º Junte em seguida a farinha e o fermento e torne a misturar. Por último adicione o mel. Misture até ficar com uma massa homogénea e prove para ver como está de sabor. Se quiser mais doce, coloque mais uma colher de mel.
- 3º Verta a massa para um pirex previamente untado com manteiga e polvilhado com farinha. Disponha as framboesas por toda a superfície. Leve ao forno por 35 minutos, a 180°C, mas faça o teste do palito antes de tirar do forno.
- 4º Deixe arrefecer completamente e bom apetite!
- 5º NOTA: pode ir variando na fruta, por exemplo, colocando banana, maçã, pera, mirtilos e framboesas, figos, entre outras.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [91 g]	% DR
ENERGIA	169 kcal	154 kcal	8 %
PROTEÍNA	8 g	7 g	15 %
H. CARBONO	23 g	21 g	8 %
AÇÚCARES	5 g	5 g	5 %
GORDURA	4 g	4 g	6 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	3 %
SÓDIO	531 mg	481 mg	20 %