



PANQUECA NA TRAVESSA COM FRAMBOESAS

Uma receita deliciosa e versátil, para aquele conforto doce que às vezes é preciso!

 4 porções

INGREDIENTES

- 3 unidades de ovo de galinha
- 1 porção de iogurte grego ligeiro natural (125g)
- 1/2 colher de chá de extrato de baunilha
- 2 colheres de chá de fermento em pó
- 130 gramas de farinha de trigo **ou** 130 gramas de farinha de aveia
- 1 colher de sopa de mel
- 1 mão-cheia de framboesa

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, banana com pepitas de chocolate, entre outras.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (116 g)	% DR
ENERGIA	187 kcal	217 kcal	11 %
PROTEÍNA	8 g	10 g	20 %
H. CARBONO	26 g	30 g	12 %
AÇÚCARES	6 g	7 g	8 %
GORDURA	5 g	5 g	8 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	3 g	10 %
SÓDIO	605 mg	705 mg	29 %