

## PANQUECA LOW CARB

 2 porções

### INGREDIENTES

- 20 gramas de farinha de amendoim/ amêndoa/castanha/coco
- 1 unidade de ovo de galinha (45 g)
- sal ou adoçante à gosto
- 1 col café fermento em pó [opcional]
- 1 xícara de chá de espinafre, cru (30 g) ou 50 gramas de brócolis cozido e triturado

### MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misturar todos os ingredientes e o fermento por último Fazer em frigideira antiaderente levemente untada Recheio à gosto conforme as quantidades da dieta

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (59 g)	% DDR
ENERGIA	136 kcal	80 kcal	4 %
CARBOIDRATOS	8 g	5 g	2 %
PROTEÍNA	11 g	6 g	9 %
GORDURA	8 g	4 g	8 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	2 g	9 %
SÓDIO	3224 mg	1889 mg	79 %