Ana Magalhães Pereira
Nutricionista · 2758N

PANQUECAS DE ESPELTA

4 Panquecas

INGREDIENTES

- 1 banana grande (aprox. 100g)
- 3/4 chávena de farinha de espelta integral (aprox. 150g)
- 1 c. chá de fermento em pó
- 1/2 chávena de leite magro ou bebida vegetal não adoçada (aprox. 125mL)
- 1 ovo M (aprox. 50g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

1º Adicionar todos os ingredientes num recipiente apropriado e triturar com a varinha mágica até obter uma massa homogênea.

2º Levar a frigideira previamente aquecida (Regra geral aqueço até ao 9 - lume alto, quando está quente baixo até ao 5/6 - lume médio)

3º Dispor em colheradas e adicionar alguma fruta/nozes/pepitas de chocolate.

4º Virar quando borbulhar na superfície.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PANQUECA (106 g)	% DR
ENERGIA	148 kcal	157 kcal	8 %
PROTEÍNA	6 g	6 g	13 %
H. CARBONO	25 g	27 g	10 %
AÇÚCARES	4 g	4 g	4 %
GORDURA	2 g	3 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	3 g	13 %
SÓDIO	290 mg	307 mg	13 %