

PANQUECAS DE ABÓBORA

 4 porções

INGREDIENTES

- 40 gramas de farinha de aveia
- 100 gramas de clara de ovo
- 90 gramas de puré de abóbora
- 1 colher de chá de fermento em pó (7 g)
- 15 gramas de adoçante a gosto

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Num processador, triturar todos os ingredientes até obter uma massa homogénea.
- 2º Aquecer uma frigideira anti-aderente, e baixar o lume para médio-alto, assim que esta estiver bem quente.
- 3º Adicionar colheradas da massa e deixar cozinhar até borbulhar.
- 4º Virar a massa assim que apresentar bolhas à superfície e o bordo exterior esteja com uma cor diferente.
- 5º Deixar cozinhar do outro lado durante um minuto.
- 6º Servir quente.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (63 g)	% DR
ENERGIA	99 kcal	62 kcal	3 %
PROTEÍNA	7 g	4 g	9 %
H. CARBONO	17 g	10 g	4 %
AÇÚCARES	1 g	0 g	1 %
GORDURA	1 g	1 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	3 %
SÓDIO	590 mg	372 mg	15 %