

PANQUECAS DE MAÇÃ

 6 porções

INGREDIENTES

- 1 unidade de iogurte natural sólido magro [125 g]
- 100g de puré de maçã
- 100 gramas de farinha de aveia/espelta
- 1 colher de chá de canela moída [3 g]
- 1 colher de chá de fermento em pó [7 g]

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º -Misturar os ingredientes líquidos
- 2º -Adicionar os secos e incorporar
- 3º -Aquecer uma frigideira anti-aderente
- 4º -Aquecer uma frigideira anti-aderente-Adicionar uma colher de sopa de preparado e deixar cozinhar até formar bolhas na superfície
- 5º -Rodar e deixar cozinhar do outro lado
- 6º -Servir com fruta e/ou iogurte

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [56 g]	% DR
ENERGIA	150 kcal	84 kcal	4 %
PROTEÍNA	6 g	4 g	7 %
H. CARBONO	25 g	14 g	5 %
AÇÚCARES	7 g	4 g	4 %
GORDURA	2 g	1 g	2 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	1 g	6 %
SÓDIO	414 mg	231 mg	10 %