



PANQUECA VEGETARIANA (CÓPIA)

A ingestão de aveia contribuirá para o controle da saciedade por ser fonte de B-glucana, um fibra solúvel. Ou seja, promove um esvaziamento gástrico mais lento, por formar uma consistência mais espessa no estômago, e diminui a absorção de gorduras.

🕒 35 minutos

🍴 10 porções

INGREDIENTES

- 1 copo pequeno cheio de leite de vaca desnatado ou leite vegetal [165 g]
- 1 cenoura média cozida [180 g]
- 1 ovo [45 g]
- 10 colheres de sopa cheias de farinha de aveia [180 g]
- 2 colheres de sopa de azeite de oliva extra virgem [16 g]
- 1 pitada de sal, cozinha [0 g]
- 1 pitada de condimento, pimenta do reino [0 g]
- Abóbora cozida [500 g]
- 2 tomates picados [200 g]
- 1 xícara de chá de salsa picada [60 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Faça um creme com a abóbora cozida, o tomate picado e a salsa. Adicione sal e pimenta a gosto.
- 2º Bata todos os outros ingredientes no liquidificador.
- 3º Unte uma frigideira com azeite, adicione um pouco da massa e espere dourar dos dois lados.
- 4º Unte uma frigideira com azeite
- 5º Retire do fogo e recheie as panquecas.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [120 g]	% DDR
ENERGIA	91 kcal	110 kcal	5 %
CARBOIDRATOS	14 g	17 g	6 %
PROTEÍNA	4 g	5 g	6 %
GORDURA	3 g	3 g	6 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	3 g	12 %
SÓDIO	27 mg	32 mg	1 %