

**PANQUECA DE ABÓBORA (ALESSANDRA MELO) (CÓPIA)**

Panqueca de abóbora salgada com molho de tomate e queijo ou frango

 15 minutos 15 minutos 2 porções**INGREDIENTES**

- 1 pedaço médio de abóbora cabotian cozida [50 g]
- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]
- 2 colheres de sopa cheias de farinha de aveia [36 g]
- 1/2 colher de sopa de fermento químico em pó [5 g]
- 1 pitada de sal, cozinha [0 g]
- 1 colher de sopa de extrato de tomate [20 g]
- 1 coxa pequena de frango cozido [30 g] **ou** 1 fatia grande, tipo Danúbio de queijo minas, frescal [40 g] **ou** 1 fatia media de queijo muzarella [20 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Amasse a abóbora com um garfo. Misture todos os ingredientes em um recipiente. Leve ao fogo em uma frigideira antiaderente mediate da massa e vire para grelhar dos dois lados. Acrescente 1 colher de molho de tomate e metade do queijo, deslique o fogo e tampe. repita o processo com a outra metade da massa.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (40 g)	% DDR
ENERGIA	177 kcal	71 kcal	4 %
CARBOIDRATOS	20 g	8 g	3 %
PROTEÍNA	10 g	4 g	5 %
GORDURA	7 g	3 g	5 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	1 g	5 %
SÓDIO	468 mg	187 mg	8 %