



## PANQUECAS DE PERA

5 panquecas

🕒 5 minutos  
🕒 15 minutos  
🍳 5 panquecas

### INGREDIENTES

- 1 pera média (130g)
- 150 gramas de claras
- 30 gramas de farinha de centeio integral
- canela em pó q.b.

### MÉTODO DE PREPARAÇÃO

1º Triturar tudo com a varinha mágica e cozinhar lentamente numa frigideira antiaderente.

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PANQUECA (64 g)	% DR
ENERGIA	81 kcal	52 kcal	3 %
PROTEÍNA	6 g	4 g	8 %
H. CARBONO	14 g	9 g	4 %
AÇÚCARES	2 g	1 g	1 %
GORDURA	0 g	0 g	0 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	2 g	8 %
SÓDIO	81 mg	52 mg	2 %