




PANQUECAS DE MAÇÃ

4 panquecas

 5 minutos
 15 minutos
 4 panquecas

INGREDIENTES

- 1 maçã com casca média (152 g)
- 50 gramas de flocos ou farinha de aveia
- 150 gramas de skyr natural
- 15 gramas de farinha de arroz
- 2 ovos

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

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

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PANQUECA (108 g)	% DR
ENERGIA	123 kcal	132 kcal	7 %
PROTEÍNA	8 g	9 g	17 %
H. CARBONO	16 g	17 g	7 %
AÇÚCARES	5 g	5 g	6 %
GORDURA	3 g	3 g	5 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	2 g	7 %
SÓDIO	25 mg	27 mg	1 %