

**PANQUECAS DE MAÇÃ**

4 panquecas

 5 minutes 15 minutes 4 panquecas**INGREDIENTS**

- 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

COOKING METHOD

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

NUTRITIONAL INFORMATION

	PER 100 g	PER PANQUECA (108 g)	% DRI
ENERGY	123 kcal	132 kcal	7 %
PROTEIN	8 g	9 g	17 %
CARBOHYDRATE	16 g	17 g	7 %
SUGARS	5 g	5 g	6 %
FAT	3 g	3 g	5 %
FATTY ACIDS, TOTAL SATURATED	1 g	1 g	4 %
FIBER	2 g	2 g	7 %
SODIUM	25 mg	27 mg	1 %