






PANQUECAS DE MAÇÃ E CANELA

3 panquecas

 5 minutos
 10 minutos
 3 panquecas

INGREDIENTES

- 1 unidade média de maçã com casca [152 g]
- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]
- 70 gramas de claras pasteurizadas
- 25 gramas de aveia em flocos
- 1 colher de chá de canela moída [3 g]

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Triturar tudo com a varinha mágica.
- 2º Cozinhar as panquecas em frigideira antiaderente em lume brando.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PANQUECA [92 g]	% DR
ENERGIA	101 kcal	93 kcal	5 %
PROTEÍNA	6 g	6 g	11 %
H. CARBONO	14 g	13 g	5 %
AÇÚCARES	8 g	7 g	8 %
GORDURA	2 g	2 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	2 g	8 %
SÓDIO	22 mg	20 mg	1 %