

**PANQUECAS DE MAÇÃ E CANELA**

3 panquecas

 5 minutes 10 minutes 3 panquecas**INGREDIENTS**

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

**COOKING METHOD**

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

**NUTRITIONAL INFORMATION**

	PER 100 g	PER PANQUECA [92 g]	% DRI
ENERGY	101 kcal	93 kcal	5 %
PROTEIN	6 g	6 g	11 %
CARBOHYDRATE	14 g	13 g	5 %
SUGARS	8 g	7 g	8 %
FAT	2 g	2 g	3 %
FATTY ACIDS, TOTAL SATURATED	1 g	1 g	3 %
FIBER	2 g	2 g	8 %
SODIUM	22 mg	20 mg	1 %