



PANQUECAS VEGANAS DE PERA

Receita 100% vegetal de panquecas fofas e deliciosas! 4 panquecas.

-  5 minutos
-  15 minutos
-  4 panquecas

INGREDIENTES

- 50 gramas de farinha de espelta
- 20 gramas de farinha de coco
- 10 gramas de linhaça dourada e moída
- 1 colher de chá de fermento em pó (7 g)
- 1 colher de café de vinagre de sidra
- 2 colheres de chá de canela moída (6 g)
- 1 pitada de sal
- 1 unidade média de pera (180 g) cortada aos pedaços
- 150 gramas de shoyce Protein V 20g

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Colocar a linhaça com 2 a 3 colheres de sopa de água e aguardar até que se forme o «ovo de linhaça» (cerca de 3 minutos).
- 2º Adicionar todos os ingredientes à mistura anterior e triturar com a varinha mágica ou liquidificadora.
- 3º Cozinhar numa frigideira antiaderente em lume médio/brando. Servir a gosto.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PANQUECA (98 g)	% DR
ENERGIA	133 kcal	131 kcal	7 %
PROTEÍNA	7 g	7 g	14 %
H. CARBONO	17 g	16 g	6 %
AÇÚCARES	5 g	5 g	6 %
GORDURA	3 g	3 g	5 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	5 g	5 g	21 %
SÓDIO	439 mg	430 mg	18 %