

**PANQUECA PROTEICA DE CHOCOLATE E FRUTAS - DIET** 1 porção**INGREDIENTES**

- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]
- 2 colheres de sopa de farelo de aveia [20 g]
- 1 unidade grande de ovo, galinha, clara, crua, fresco [33 g]
- 20 gramas de iogurte natural desnatado, 1 colher sopa cheia
- 1 colher de chá - 5 gramas de fermento químico em pó
- 1 colher de sopa de cacau, pó seco, sem adoçante [5 g]
- Adoçante a gosto
- 1 colher de sopa rasa de leite em pó desnatado [8 g]
- 1/2 unidade de banana prata crua [33 g] **ou** 15 unidades pequenas de morango cru [105 g] **ou** 1 unidade pequena de maçã [80 g]
- 1 colher de chá de condimento, canela, pó [3 g]

MÉTODO DE PREPARO

- ^{1º} Em um bowl, misturas 1 ovo + 1 clara, junto com adoçante, farelo de aveia, iogurte, leite em pó, leite em pó, canela e fermento. Colocar a mistura sobre frigideira quente antiaderente. Após dourar dos 2 lados, retirar e decorar com frutas.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [203 g]	% DDR
ENERGIA	120 kcal	243 kcal	12 %
CARBOIDRATOS	16 g	33 g	11 %
PROTEÍNA	9 g	17 g	23 %
GORDURA	3 g	7 g	12 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	7 g	27 %
SÓDIO	328 mg	665 mg	28 %