



PANQUECA SALGADA ÚNICA

Essa receita contém leite e ovo - é uma ótima opção para lanche, café da manhã e da noite e até mesmo almoço.

 6 horas 10 horas 1 porção

INGREDIENTES

- 3 colheres de sopa rasa de aveia em flocos finos [24 g]
- 2 colheres de sopa rasas de leite em pó desnatado [16 g]
- 2 colheres de sopa de água [17g]
- 1 pontinha da colher de chá de fermento químico em pó [1g]
- 1 pitada de sal, cozinha [0 g]
- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture os ingredientes numa vasilha
- 2º Unte a frigideira com um fiozinho de óleo ou utilize uma frigideira antiaderente
- 3º Pré-aqueça a frigideira em fogo alto
- 4º Coloque em fogo baixo, despeje os ingredientes misturados e espalhe por toda a frigideira
- 5º Tampe a frigideira e espere aproximadamente 3 minutos antes de virar para assar o outro lado. Ao virar espere aproximadamente 2 minutos
- 6º Pronto! Agora é só acrescentar um recheio de sua preferência e saborear.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (99 g)	% DDR
ENERGIA	207 kcal	204 kcal	10 %
CARBOIDRATOS	23 g	23 g	8 %
PROTEÍNA	15 g	15 g	20 %
GORDURA	6 g	6 g	11 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	2 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	2 g	10 %
SÓDIO	401 mg	395 mg	16 %