



PANQUECA SALGADA ÚNICA SEM LEITE

Essa receita leva ovo - ótima opção tanto para lanche como também para as refeições principais.

 8 horas 15 horas 1 porção

INGREDIENTES

- 1 colher de sopa rasa de semente de chia [5 g]
- 2 colheres de sopa de água [15 g]
- 2 colheres de sopa rasa de aveia em flocos finos [16 g]
- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]
- 2 colheres de sopa de água [15 g]
- 1 pontinha da colher de chá de fermento químico em pó [1 g]
- 2 pitadas de sal, cozinha [1 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Hidrate a chia com 2 colheres de sopa de água, por aproximadamente 5 minutos
- 2º Acrescente o ovo e misture
- 3º Acrescente a aveia, a pitada de sal e o fermento e misture
- 4º Unte a frigideira com 1 fiozinho de óleo e pré-aqueça em fogo alto.
- 5º Coloque em fogo baixo e despeje a massa. Tampe a frigideira e espere aproximadamente 3 minutos antes de virar para assar o outro lado.
- 6º Após virar a panqueca, esperar aproximadamente 2 minutos e servir.
- 7º Agora é só acrescentar um recheio de sua preferência e saborear.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [93 g]	% DDR
ENERGIA	142 kcal	132 kcal	7 %
CARBOIDRATOS	12 g	11 g	4 %
PROTEÍNA	9 g	8 g	11 %
GORDURA	7 g	6 g	11 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	2 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	2 g	8 %
SÓDIO	498 mg	463 mg	19 %