

**PANQUECA SALGADA SEM LEITE**

Essa receita contém aveia, ovo e farinha de trigo.

 5 horas
 10 horas
 2 unidades

INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha (45 g)
- 2 colheres de sopa rasas de aveia em flocos (14 g)
- 2 colheres de sopa de farinha de trigo (25 g)
- 4 colheres de sopa de água (60 mL)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Num liquidificador ou mixer, adicione o ovo, a aveia, a farinha de trigo, o sal, o fermento e a água e bata até obter uma mistura homogênea.
- 2º Pré-aqueça a frigideira antiaderente ou untada com um fiozinho de óleo em fogo baixo e adicione a primeira parte da massa, espere 2 min com a frigideira tampada e vire para assar o outro lado. Repita o mesmo processo com a segunda parte da massa.
- 3º Agora é só servir com o recheio que preferir.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR UNIDADE (70 g)	% DDR
ENERGIA	148 kcal	104 kcal	5 %
CARBOIDRATOS	21 g	14 g	5 %
PROTEÍNA	7 g	5 g	7 %
GORDURA	4 g	3 g	5 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	4 %
SÓDIO	37 mg	26 mg	1 %