



PANQUECAS DE PERA

 15 minutos 3 porções

INGREDIENTES

- 1 unidade média de pera [140 g] - madura
- 5 colheres de sopa de farinha [ex.: aveia, trigo, arroz,... ou mistura] [80 g]
- 1 unidade de ovo de galinha inteiro cru [78 g]
- pitada de canela moída
- 1 colher de sopa de mel [24 g] ou adoçante [ex.: stevia] - opcional
- 1 colher de café de fermento em pó [3 g]

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Com o auxílio de uma varinha mágica ou liquidificadora triturar todos os ingredientes.
- 2º Numa frigideira antiaderente colocar a massa [dependendo do tamanho desejado].
- 3º Quando a massa começar a fazer bolhas de ar e secar ligeiramente virar a panqueca e deixar cozinhar do outro lado.
- 4º Quando a massa começar a fazer bolhas de ar e secar ligeiramente virar a panqueca e deixar cozinhar do outro lado.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [95 g]	% DR
ENERGIA	185 kcal	175 kcal	9 %
PROTEÍNA	7 g	7 g	14 %
H. CARBONO	27 g	25 g	10 %
AÇÚCARES	11 g	10 g	11 %
GORDURA	5 g	5 g	7 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	2 g	10 %
SÓDIO	234 mg	221 mg	9 %