



PANQUECAS PROTEICAS

 15 minutos

INGREDIENTES

- 1 unidade de pudim proteico (ex.: de chocolate do Continente Equilíbrio) [200 g]
- 1 unidade de ovo [78 g]
- 3 colheres de sopa de farinha (ex: de trigo, de aveia,...) [25 g]
- 1/2 colher de café de fermento em pó [2 g]

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Misturar todos os ingredientes.
- 2º Colocar a massa numa frigideira anti-aderente até criar bolhas e conseguir virar do outro lado.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DR
ENERGIA	120 kcal	6 %
PROTEÍNA	11 g	22 %
H. CARBONO	9 g	4 %
AÇÚCARES	3 g	4 %
GORDURA	4 g	6 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	2 %
SÓDIO	154 mg	6 %