

NUTRI PANQUECA DE GRÃO DE BICO

 5 horas

 10 horas

 1 porção

INGREDIENTES

- 60 gramas de farinha de grão-de-bico
- 10 gramas de polvilho doce
- 60 mililitros de água, engarrafada, genérica [60 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misturar os alimentos
- 2º levar a frigideira antiaderente

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (130 g)	% DDR
ENERGIA	206 kcal	267 kcal	13 %
CARBOIDRATOS	33 g	43 g	14 %
PROTEÍNA	10 g	13 g	18 %
GORDURA	3 g	4 g	7 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	5 g	7 g	26 %
SÓDIO	31 mg	40 mg	2 %