

**PANQUECA LOW CARB** 10 porções**INGREDIENTES**

- 3 unidades de ovo de galinha (234 g)
- 2 colheres de sopa de Farinha de amêndoa (20g)
- 2 colheres de sopa de Farinha de grão-de-bico (20g)
- 1 colher de sopa de Levedura nutricional (8 g)- para dar um gostinho de queijo
- 80 ml de Leite vegetal ou de vaca
- 1 colher de chá de azeite de oliva extra virgem (2 g)
- 1 colher de chá de fermento em pó (7 g)
- 1 pitada de Sal e temperinhos a gosto

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bata tudo no liquidificador e faça os discos de panqueca em uma frigideira quente untada;
- 2º Recheie com alguma carne ou refogados de legumes ou coma purinha mesmo;
- 3º Pode acrescentar alguma folha verde junta a massa para dar cor, cenoura, beterraba, etc;

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (37 g)	% DDR
ENERGIA	167 kcal	62 kcal	3 %
CARBOIDRATOS	6 g	2 g	1 %
PROTEÍNA	11 g	4 g	6 %
GORDURA	10 g	4 g	7 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	1 g	2 %
SÓDIO	630 mg	234 mg	10 %