



## PANQUEQUINHA LOW CARB DOCE

1 porção

## INGREDIENTES

- 1 unidade de Ovo de galinha [78 g]
- 1 colher de sopa rasa de Farinha de aveia [8 g]
- 1/2 colher de café de Fermento químico em pó [1,5g]
- 1 colher de chá cheia de Açúcar mascavo [4 g]
- 1 colher de Pasta de Amendoim Tocca [15 g]

## MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bata todos os ingredientes, exceto a pasta de amendoim.
- 2º Coloque em uma frigideira e doure dos dois lados;
- 3º Sirva com a pasta de amendoim em cima.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (106 g)	% DDR
ENERGIA	235 kcal	249 kcal	12 %
CARBOIDRATOS	12 g	13 g	4 %
PROTEÍNA	14 g	15 g	20 %
GORDURA	14 g	15 g	28 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	3 g	15 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	2 g	8 %
SÓDIO	283 mg	300 mg	13 %