



### PANQUECA PROTEICA DOCE

Uma opção doce de uma crepioca saborosa, prática e super nutritiva para o café da manhã e para os lanches intermediários.

 5 minutos 5 minutos 1 unidade

## INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha (45 g)
- 1 clara de ovo de galinha (30g)
- 1 col de sopa rasa de goma de tapioca (10g)
- 1 col de sopa de farelo de aveia/oat brain (10g)
- 1 col de sopa de cacau em pó (10g) **ou** 1 col de sopa de whey protein (10g)
- 1 banana prata (70g)
- 4 morangos médios picados (40g) **ou** 10 framboesas (20g) **ou** 10 amoras (20g) **ou** 20 mirtilos (20g)
- 1 col de sobremesa de geleia de frutas sem açúcar (15g)
- canela em pó (a gosto)

## MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em uma tigela, misturar bem o ovo, a clara, a goma de tapioca, o farelo de aveia e o cacau até obter uma massa homogênea.
- 2º Despejar o conteúdo em uma frigideira antiaderente e deixar de 2min a 3min cada lado.
- 3º Desligar o fogo, colocar em um prato.
- 4º Recheiar com a geleia e as frutas escolhidas.
- 5º Bom apetite!

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR UNIDADE (212 g)	% DDR
ENERGIA	126 kcal	268 kcal	13 %
CARBOIDRATOS	18 g	38 g	13 %
PROTEÍNA	8 g	17 g	22 %
GORDURA	3 g	6 g	12 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	6 g	25 %
SÓDIO	59 mg	125 mg	5 %