

**PANQUECAS DE PIZZA** 1 porção**INGREDIENTES**

- 1 unidade de ovo de galinha inteiro cru [78 g]
- 50 gramas de farinha de trigo integral
- 50 gramas de iogurte natural sólido magro
- 1 colher de café de fermento em pó [3 g]
- 50 gramas de queijo mozzarella light Linessa
- 3 unidades, tipo cereja de tomate cru [69 g]
- 1 fatia fina de presunto [15 g]
- 15 gramas de sementes de sésamo Área Viva
- 2 porções de alface crua [56 g]

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Corte o presunto em pedaços pequenos e misture o resto dos ingredientes.
- 2º Salteie os tomates.
- 3º Frite as panquecas numa frigideira anti-aderente dos dois lados.
- 4º Cobra com os tomates
- 5º Esprema um pouco de sumo de limão por cima das folhas de alface e espalhe as sementes de abóbora por cima e enfeite com manjeriço a gosto.
- 6º Esprema um pouco de sumo de limão por cima das folhas de alface e espalhe as sementes de abóbora por cima e enfeite com manjeriço a gosto.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [366 g]	% DR
ENERGIA	140 kcal	511 kcal	26 %
PROTEÍNA	10 g	35 g	71 %
H. CARBONO	11 g	40 g	15 %
AÇÚCARES	2 g	7 g	8 %
GORDURA	6 g	23 g	32 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	7 g	34 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	7 g	29 %
SÓDIO	291 mg	1065 mg	44 %