Carolina Fernandes
Nutricionista · 0124N

PANQUECAS DE 3 INGREDIENTES (OVO, IOGURTE, AVEIA)

Estas panquecas ficam super fofas e caso lhe queiras dar sabor podes sempre obtar pelas farinha de aveia com sabores (Myprotein, Prozis, Eunutrition) ou até adicionar canela, aroma de baunilha. Ótima opção para um pequeno-almoço ou lanche, adicione fruta para complementar!

INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha inteiro cru (78 g)
- 2 colheres de sopa de iogurte natural/aromas
- 4 colheres de sopa de farinha de aveia

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

1º Misturar todos os ingredientes, até que se obtenha uma massa homogénea;
2º Depois, colocar uma colher de chá de óleo de coco numa frigideira e retirar o excesso com papel de cozinha;
3º Colocar a massa das panquecas, em lume médio-baixo e deixar cozinhar cerca de 3 minutos de cada lado.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DR
ENERGIA	188 kcal	9 %
PROTEÍNA	11 g	21 %
H. CARBONO	18 g	7 %
AÇÚCARES	1 g	1 %
GORDURA	7 g	11 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	11 %
SÓDIO	63 mg	3 %