



PANQUECA RECHEADA

A receita de panqueca de frango desfiado, ou carne moída é perfeita para o lanche ou para uma refeição rápida.

 1 porção

INGREDIENTES

- 2 unidades de ovo de galinha (90 g)
- 2 unidades de banana prata crua (130 g)
- 10 gramas de whey protein **ou** 1 colher de sopa cheia de farinha de aveia (18 g)
- 30 gramas de frango desfiado **ou** 20 gramas de atum em conserva **ou** 30 gramas de carne moída
- 1 colher de sopa rasa de requeijão (15 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em uma tigela, misture todos os ingredientes e coloque em uma frigideira antiaderente com o fogo ainda desligado.
- 2º Ligue o fogo e deixe em temperatura baixa para que a panqueca cozinhe aos poucos.
- 3º Quando a massa firmar, solte as laterais delicadamente para não quebrar a panqueca e vire. Doure o outro lado e sirva.
- 4º Para o recheio misture o frango + o requeijão e tempero a gosto.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (161 g)	% DDR
ENERGIA	147 kcal	236 kcal	12 %
CARBOIDRATOS	16 g	26 g	9 %
PROTEÍNA	9 g	15 g	20 %
GORDURA	5 g	9 g	16 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	3 g	14 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	9 %
SÓDIO	71 mg	113 mg	5 %