

PANQUECA DE WHEY

Excelente opção para lanches ou café da manhã

 1 Unidade

INGREDIENTES

- 30 gramas de farinha de trigo
- 1 dosador de whey protein concentrado sabor chocolate (30 g)
- 6 gramas de cacau em pó
- 1 colher de sobremesa de mel (9 g)
- 30 gramas de leite de vaca integral
- 1 unidade de ovo de galinha (45 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture todos os ingredientes até formar uma massa homogênea, acrescente meia colher de fermento em pó, mexa delicadamente até se unir a mistura. Distribua a massa sobre uma frigideira quente e untada com azeite, asse e se delicie.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR UNIDADE (180 g)	% DDR
ENERGIA	241 kcal	433 kcal	22 %
CARBOIDRATOS	26 g	46 g	15 %
PROTEÍNA	21 g	38 g	50 %
GORDURA	6 g	11 g	19 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	4 g	20 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	4 g	17 %
SÓDIO	86 mg	155 mg	6 %