Cássia Muller
Nutricionista · CRN-3 65730/P

PANQUECA DE CACAU

Sem banana para quem não gosta de banana.

10 minutos
1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha
- 1 col. sopa rasa (20g) de cacau em pó
- 1 colher de sopa cheia de farinha de aveia (18 g)
- Adoçante ar gosto (de preferência stevia ou taumatina)

MÉTODO DE PREPARO

1º Em um recipiente, bata o ovo;
2º Em seguida adicione todos os outros ingredientes, e bata novamente.
3º Unte uma frigideira de até 20cm, com um fiozinho de óleo e leve para aquecer em fogo baixo;
4º Despeje a massa e deixe dourar dos dois lados;
5º Retire do fogo, adicione o recheio desejado e esta pronta.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (216 g)	% DDR
ENERGIA	117 kcal	252 kcal	13 %
CARBOIDRATOS	7 g	16 g	5 %
PROTEÍNA	8 g	17 g	23 %
GORDURA	6 g	13 g	23 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	5 g	23 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	4 g	17 %
SÓDIO	175 mg	378 mg	16 %