



PANQUECAS DE CACAU (AVEIA, CLARAS, BANANA, CACAU)

Receita introduzida pela Nutricionista Cláudia Maestre [C.P.3614N]. Mais receitas e conteúdo de nutrição vegetariana em @claudiamaestre_nutricionista.

 2 porções

INGREDIENTES

- 30 gramas de flocos de aveia
- 350 gramas de clara de ovo de galinha crua
- 100 gramas de banana, madura de preferência
- 1 colher de sopa rasa de cacau em pó
- 2 colheres de chá de adoçante eritritol e stevia em pó OU outro sem calorias, opcional
- 1 colher de chá de canela moída, opcional

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Misturar todos os ingredientes com a ajuda de um robot de cozinha. Deitar umas gotas de azeite numa frigideira, em lume brando/médio e colocar metade do líquido das panquecas. Quando começar a ver bolhas na panqueca, virar ao contrário. Repetir até terminar o líquido. Servir com canela por cima, frutos vermelhos ou meia peça de fruta a gosto. *Se não tiver as claras, em alternativa substituir por 2 ovos inteiros, ainda que a composição nutricional não será exatamente a mesma e pode aumentar ligeiramente o valor calórico da refeição.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (250 g)	% DR
ENERGIA	84 kcal	210 kcal	10 %
PROTEÍNA	9 g	23 g	46 %
H. CARBONO	10 g	25 g	10 %
AÇÚCARES	4 g	11 g	12 %
GORDURA	1 g	3 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 g	14 %
SÓDIO	135 mg	338 mg	14 %