



PANQUECA DE BRIGADEIRO FIT

Receita de Panqueca de Brigadeiro Fit deliciosa feita com cacau em pó, leite em pó desnatado e farinha de aveia

 30 minutos 30 minutos 2 porções

INGREDIENTES

- 2 unidades de ovo de galinha cru [156 g]
- 60 gramas de bebida Vegetal de Amêndoa [4 col sopa] **ou** 60 gramas de leite de vaca desnatado [4 col sopa] **ou** 60 gramas de bebida Vegetal de Aveia [4 col sopa] **ou** 4 colheres de sopa de leite de coco [60 g]
- 3 colheres de sopa de farelo de aveia [30 g] **ou** 30 gramas de farinha de trigo integral **ou** 3 colheres de sopa rasas de farinha de aveia [24 g]
- 2 colheres de sopa de cacau, pó, 100% [11 g]
- 1/4 colher de chá de condimento, canela, pó [1 g]
- 1/2 xícara de chá de água [119 g]
- 5 colheres de sopa de cacau, pó seco, sem adoçante [27 g]
- 5 colheres de sopa cheias de leite em pó desnatado [50 g]
- 1 xícara de chá, em fatias de morango, cru [166 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em um recipiente, acrescente os ovos e o leite desnatado e misture bem.
- 2º Adicione a farinha de aveia, o cacau em pó e a canela e misture novamente até que fique homogêneo.
- 3º Em uma frigideira, despeje a massa e asse dos dois lados.
- 4º RECHEIO: Em um recipiente, adicione a água quente, o cacau em pó e o leite em pó desnatado. Misture bem e leve para a geladeira por 15 minutos. Despeje o recheio sobre a massa de panqueca e acrescente os morangos. Enrole a massa e sirva.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (308 g)	% DDR
ENERGIA	114 kcal	352 kcal	18 %
CARBOIDRATOS	14 g	42 g	14 %
PROTEÍNA	8 g	26 g	35 %
GORDURA	4 g	13 g	24 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	5 g	23 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	11 g	42 %
SÓDIO	91 mg	282 mg	12 %