

**PANQUECA DE BATATA DOCE FIT**

café da manhã ou lanche saudável e baixo em calorias

 10 horas 10 horas 3 porções**INGREDIENTES**

- 4 colheres de sopa de purê de batata doce (cerca de 100 g)
- 6 colheres de sopa cheias de farinha de aveia (108 g)
- 2 unidades de ovo de galinha (90 g)
- 1 colher de chá de chia
- 1 colher de chá de canela em pó
- 1 colher de chá de fermento para bolo

**MÉTODO DE PREPARO**

- 1º Comece por misturar o purê de batata doce com o ovo. Você pode fazer isso numa tigela, usando um garfo ou fouet, e também no liquidificador. Dica: Se você preferir, pode usar apenas clara de ovo para preparar estas panquecas.
- 2º Em seguida acrescente os ingredientes secos: a farinha de aveia, a canela, o fermento e, se você quiser, as sementes de chia também. Misture muito bem até desfazer os grumos de aveia.
- 3º Numa frigideira untada com óleo de coco ou azeite. Coloque uma porção da massa de panqueca de batata doce. Espere 1 minuto e vire para cozinhar do outro lado também. Deixe ficar por 30 segundos e retire. Repita até esgotar a massa.
- 4º E está pronta sua panqueca de batata doce fit! Complete com um pouco de mel e sirva com banana em rodela. Bom apetite.

**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL**

|                    | POR 100 g | POR PORÇÃO (115 g) | % DDR |
|--------------------|-----------|--------------------|-------|
| ENERGIA            | 204 kcal  | 235 kcal           | 12 %  |
| CARBOIDRATOS       | 31 g      | 36 g               | 12 %  |
| PROTEÍNA           | 9 g       | 10 g               | 13 %  |
| GORDURA            | 5 g       | 6 g                | 11 %  |
| GORDURAS SATURADAS | 1 g       | 1 g                | 6 %   |
| FIBRA ALIMENTAR    | 4 g       | 5 g                | 20 %  |
| SÓDIO              | 177 mg    | 204 mg             | 9 %   |