

PANQUECAS FÁCEIS DE AVEIA E FRUTA



Receita simples de panquecas de aveia. Todos os ingredientes podem ser substituídos por ingredientes semelhantes: Pode usar outra farinha integral em substituição da aveia; Pode utilizar outra variedade de fruta madura ou puré de fruta [quanto mais madura, mais doces ficarão as panquecas]; O ovo pode ser substituído pelo "ovo de linhaça" [1 colher de sopa de farinha de linhaça hidratada]

-  5 minutos
-  15 horas
-  5.1 Panquecas pequenas

INGREDIENTES

- 1 unidade grande de banana ou 1 unidade média de pera
- 5 colheres de sopa de flocos de aveia
- 1 unidade de ovo de galinha inteiro cru

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Misturar os ingredientes com a varinha mágica ou processador de alimentos
- 2º Cozinhar a massa em porções pequenas [1 colher de sopa] numa frigideira anti-aderente, em lume brando

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PANQUECA PEQUENA (45 g)	% DR
ENERGIA	150 kcal	68 kcal	3 %
PROTEÍNA	7 g	3 g	6 %
H. CARBONO	19 g	9 g	3 %
AÇÚCARES	8 g	4 g	4 %
GORDURA	4 g	2 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	1 g	5 %
SÓDIO	46 mg	21 mg	1 %