

CREPE DE AVEIA COM PROTEÍNA VEGANA

 1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]
- 30 gramas de aveia em flocos
- 15 gramas de proteína vegana
- 5 gramas de cacau cru
- Água
- 100 gramas de leite de vaca desnatado normal, zero lactose ou vegetal

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Massa: Misturar com um garfo o ovo, a aveia e o leite. Adoçante a gosto. [sugiro que utilize adoçante natural de preferência stévia]
- 2º Recheio: Misturar a proteína com o cacau e adicionar água aos poucos até atingir a consistência de uma calda.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [195 g]	% DDR
ENERGIA	135 kcal	263 kcal	13 %
CARBOIDRATOS	14 g	27 g	9 %
PROTEÍNA	12 g	23 g	31 %
GORDURA	3 g	7 g	12 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	3 g	12 %
SÓDIO	48 mg	93 mg	4 %