

PANQUECA COM PSYLLIUM

 1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]
- 15 gramas de whey Protein Concentrado
- 1 colher de sopa de psyllium
- 1 colher de café de mel de abelha [2 g]

MÉTODO DE PREPARO

1º Misturar todos os ingredientes menos o mel e em uma frigideira antiaderente dourar ambos os lados.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [67 g]	% DDR
ENERGIA	192 kcal	129 kcal	6 %
CARBOIDRATOS	6 g	4 g	1 %
PROTEÍNA	24 g	16 g	22 %
GORDURA	8 g	5 g	10 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	13 g	9 g	36 %
SÓDIO	97 mg	65 mg	3 %