

PANQUECA SEM OVOS



Hoje eu trouxe uma massa diferente que fica com o mesmo sabor da panqueca tradicional. O passo a passo é tão simples quanto a massa original, porém aqui a gente não vai usar nada de ovo. Se você não comia panqueca porque levava ovo na receita, aprenda então como fazer massa de panqueca sem ovo. Mas e as proteínas do ovo, nutri? Nessa receita as proteínas estão, em sua grande maioria, na pasta de amendoim!

 1 porção

INGREDIENTES

- 2 colheres (sopa) cheias de pasta de amendoim
- 1 colher (sopa) de eritritol [adoçante natural]
- 1/4 de xícara de farinha de amêndoas
- 15 gramas de semente de chia [1,5 colher de sopa]
- Água

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture bem todos os ingredientes e adicione a água aos poucos até formar uma massinha de panqueca, firme e cremosa. Com um guardanapo passe um fio de azeite em um frigideira antiaderente para untar. Coloque a massa e doure os dois lados. Coma com queijo cottage, creme de ricota ou creme de queijo minas ou frutas.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (386 g)	% DDR
ENERGIA	201 kcal	776 kcal	39 %
CARBOIDRATOS	8 g	30 g	10 %
PROTEÍNA	8 g	30 g	40 %
GORDURA	16 g	64 g	115 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	8 g	35 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	4 g	18 %
SÓDIO	90 mg	349 mg	15 %