

**PANQUECA DE COCO FIT @NUTRIDEISY** 10 minutos 1 porção**INGREDIENTES**

- 1 colher de sopa, fresco, ralado de coco cru [9 g]
- 30 gramas de farinha de coco Mundo Verde Seleção
- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]
- 1 colher de chá de óleo vegetal, coco [5 g]

MÉTODO DE PREPARO

1º Pode adicionar mel se quiser, mexa tudo e leve a frigideira ou forminha

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (84 g)	% DDR
ENERGIA	370 kcal	310 kcal	16 %
CARBOIDRATOS	3 g	3 g	1 %
PROTEÍNA	11 g	9 g	13 %
GORDURA	33 g	28 g	51 %
GORDURAS SATURADAS	23 g	19 g	89 %
FIBRA ALIMENTAR	10 g	8 g	32 %
SÓDIO	86 mg	72 mg	3 %