



PANQUECA DE CENOURA

 15 minutos

 7 porções

INGREDIENTES

- 200 gramas de farelo de aveia, cru
- 200 gramas de cenoura crua
- 250 gramas de leite de vaca integral
- 2 unidades de ovo de galinha (90 g)
- 1 colher de sopa de gergelim semente (10 g)
- 1 colher de chá de sal, cozinha (6 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Adicione todos os ingredientes ao liquidificador até obter um creme liso e reserve
- 2º Aqueça uma frigideira e se necessário unte com um fio de óleo ou azeite
- 3º Use uma concha para porcionar a mistura e adicionar a frigideira
- 4º doure cada lado por cerca de 2min
- 5º Recheie como preferir e sirva.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (107 g)	% DDR
ENERGIA	120 kcal	128 kcal	6 %
CARBOIDRATOS	22 g	23 g	8 %
PROTEÍNA	8 g	8 g	11 %
GORDURA	5 g	5 g	9 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	5 g	5 g	22 %
SÓDIO	340 mg	363 mg	15 %