



PANQUECAS DE CHOCOLATE E CLARAS

Fáceis e irresistíveis! Podem substituir o tradicional pão ou bolachas.

 5 minutes

 15 minutes

 2 porções

INGREDIENTS

- 3 colheres de sopa de flocos de aveia (25 g)
- 1 banana média
- 1 ovo
- 80 ml de claras
- 10 grams of chocolate em pó

COOKING METHOD

- 1º Com a ajuda do liquidificador misture todos os ingredientes.
- 2º Pré-aqueça em lume brando uma frigideira antiaderente ou uma máquina de fazer panquecas.
- 3º Deite 1 colher de sopa de massa de cada vez e deixe cozinhar até que apareçam bolhas na superfície. Vire de lado e deixe cozinhar mais uns segundos. Repita o processo até a massa terminar.
- 4º A receita deve servir 2 refeições ou pessoas.

NUTRITIONAL INFORMATION

	PER 100 g	PER PORÇÃO (116 g)	% DRI
ENERGY	133 kcal	154 kcal	8 %
PROTEIN	8 g	9 g	19 %
CARBOHYDRATE	16 g	19 g	7 %
SUGARS	9 g	11 g	12 %
FAT	4 g	4 g	6 %
FATTY ACIDS, TOTAL SATURATED	1 g	1 g	7 %
FIBER	2 g	2 g	9 %
SODIUM	88 mg	102 mg	4 %