



PANQUECAS DE AVEIA E ALFARROBA

Estas panquecas básicas são um pequeno-almoço perfeito para qualquer altura. Acompanhe com chá ou café.

 5 minutos
 15 minutos
 1 porção

INGREDIENTES

- 20 gramas de flocos de aveia
- 10g de farinha de alfarroba
- 1 ovo
- 1/2 banana (35g)
- 50g de claras de ovo

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Pré-aqueça uma frigideira antiaderente;
- 2º Misture todos os ingrediente com a ajuda de um liquidificador até obter uma massa homogénea;
- 3º Disponha a massa em pequenas porções na frigideira antiaderente. Assim que fizer pequenas bolhas vire as panquecas para o outro lado;
- 4º Quando estiverem prontas sirva de imediato. Se desejar acompanhe com frutos vermelhos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (165 g)	% DR
ENERGIA	145 kcal	240 kcal	12 %
PROTEÍNA	9 g	16 g	31 %
H. CARBONO	17 g	29 g	11 %
AÇÚCARES	7 g	12 g	13 %
GORDURA	4 g	7 g	10 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	3 g	12 %
SÓDIO	104 mg	171 mg	7 %