



PANQUECA PRESTÍGIO

 10 minutos 10 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 1 ovo
- 1 colher de sopa de aveia em flocos [10 g]
- 1 colher de sobremesa de cacau [7 g]
- 1 colher de sobremesa de mel [4 g]
- 1 dosador de whey [12 g]
- 1 colher de sopa de coco ralado sem açúcar [10 g]
- 2 quadradinhos de chocolate 70% [15 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Juntar o ovo, aveia, cacau e o mel e misturar bem com um garfo. Levar para o fogo em uma frigideira untada. Para o recheio, faça um creme com o whey acrescentando um pouco de água até ficar na consistência desejada Assim que tostar de um lado, vire e acrescente em cima o recheio do creme de whey, coco e os pedacinhos de chocolate, que irá derreter naturalmente com o calor da massa.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (85 g)	% DDR
ENERGIA	322 kcal	274 kcal	14 %
CARBOIDRATOS	22 g	18 g	6 %
PROTEÍNA	19 g	16 g	21 %
GORDURA	18 g	15 g	28 %
GORDURAS SATURADAS	11 g	9 g	43 %
FIBRA ALIMENTAR	5 g	4 g	17 %
SÓDIO	80 mg	68 mg	3 %