



PANQUECA OU WAFFLE DE FLOCÃO DE MILHO

Lanche prático e rápido

 5 minutos 10 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 1 porção de flocão de milho (30 g)
- 1 pitada de sal, cozinha (0 g)
- Quantidade de água para hidratar
- 1 unidade de ovo de galinha (45 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Hidratar flocão com aproximadamente metade da água da quantidade adicionada de flocão, descansar por 5 min.
- 2º Adicione sal a gosto
- 3º Adicione o ovo batido e misture bem
- 4º Pode adicionar a uma frigideira untada, aguardar dourar de um lado e do outro ou adicionar na máquina de waffle.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (308 g)	% DDR
ENERGIA	56 kcal	173 kcal	9 %
CARBOIDRATOS	8 g	25 g	8 %
PROTEÍNA	2 g	7 g	10 %
GORDURA	2 g	5 g	9 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	6 %
SÓDIO	95 mg	291 mg	12 %