



PANQUECA DE BATATA DOCE

sugestão de café da manhã ou lanche sem glúten, sem açúcar, sem lactose

 25 minutos

 7 porções

INGREDIENTES

- 100 gramas de batata doce cozida
- 2 unidades de ovo de galinha [90 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º coloque a batata doce cozida no liquidificador
- 2º junte com os ovos
- 3º Bata bem até obter uma massa homogênea.
- 4º Em uma frigideira aquecida em fogo baixo, coloque um pouco da massa
- 5º Deixe por um minuto e vire com uma espátula.
- 6º Deixe por mais um minuto e retire
- 7º Sirva com frutas ou geleia de sua preferência

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [26 g]	% DDR
ENERGIA	106 kcal	27 kcal	1 %
CARBOIDRATOS	10 g	3 g	1 %
PROTEÍNA	6 g	2 g	2 %
GORDURA	5 g	1 g	2 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	0 g	1 %
SÓDIO	67 mg	17 mg	1 %