

**PANQUECA DE BATATA DOCE FIT (CÓPIA)**

café da manhã ou lanche saudável e baixo em calorias

 10 horas
 10 horas
 3 porções**INGREDIENTES**

- 4 colheres de sopa de purê de batata doce (cerca de 100 g)
- 6 colheres de sopa cheias de farinha de aveia (108 g)
- 2 unidades de ovo de galinha (90 g)
- 1 colher de chá de chia
- 1 colher de chá de canela em pó
- 1 colher de chá de fermento para bolo

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Comece por misturar o purê de batata doce com o ovo. Você pode fazer isso numa tigela, usando um garfo ou fouet, e também no liquidificador. Dica: Se você preferir, pode usar apenas clara de ovo para preparar estas panquecas.
- 2º Em seguida acrescente os ingredientes secos: a farinha de aveia, a canela, o fermento e, se você quiser, as sementes de chia também. Misture muito bem até desfazer os grumos de aveia.
- 3º Numa frigideira untada com óleo de coco ou azeite. Coloque uma porção da massa de panqueca de batata doce. Espere 1 minuto e vire para cozinhar do outro lado também. Deixe ficar por 30 segundos e retire. Repita até esgotar a massa.
- 4º E está pronta sua panqueca de batata doce fit! Complete com um pouco de mel e sirva com banana em rodela. Bom apetite.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (115 g)	% DDR
ENERGIA	204 kcal	235 kcal	12 %
CARBOIDRATOS	31 g	36 g	12 %
PROTEÍNA	9 g	10 g	13 %
GORDURA	5 g	6 g	11 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	5 g	20 %
SÓDIO	177 mg	204 mg	9 %