



PANQUECAS DE ALFARROBA

Ótima opção para congelar e depois descongelar diretamente na torradeira. Como topping sugiro fruta, iogurte, manteiga 100% frutos secos, compota.

 20 minutos 8 porções

INGREDIENTES

- 2 unidades de ovo de galinha inteiro cru [156 g]
- 1 chávena de farinha de aveia [150g]
- 1 colher de sopa bem cheia de farinha de alfarroba [15g] ou 1 colher de sopa de cacau magro em pó [15g]
- 150 gramas de leite de vaca UHT magro ou 150 gramas de bebida de soja natural sem açúcar
- 1 colher de chá de fermento em pó [7 g]
- 1 colher de sobremesa de azeite [4 g]

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Juntar todos os ingredientes (excepto o azeite) e triturar com o auxílio de um processador de alimentos
- 2º Deixe a massa repousar por uns minutos (saltar este passo pode fazer com que as primeiras panquecas se desfaçam)
- 3º Untar uma frigideira com azeite suficiente apenas para evitar que a massa agarre ao fundo e levar ao lume
- 4º Quando a frigideira estiver quente deitar pequenos círculos de massa e deixar cozinhar até aparecerem bolhas de ar, virar e deixar cozinhar do lado oposto

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (58 g)	% DR
ENERGIA	194 kcal	112 kcal	6 %
PROTEÍNA	10 g	6 g	12 %
H. CARBONO	21 g	12 g	5 %
AÇÚCARES	2 g	1 g	1 %
GORDURA	7 g	4 g	6 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	1 g	6 %
SÓDIO	329 mg	191 mg	8 %