



PANQUECAS DE PERA

Receita bem fácil e prática, com ingredientes simples

 2 porções

INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha inteiro cru (78 g)
- 1 unidade grande de pera (225 g)
- 4 colheres de sopa de farinha de aveia (40g)
- 1 colher de café de fermento em pó (3 g)
- 150 gramas de iogurte grego ligeiro natural Continente Equilíbrio
- 1 colher de chá de mel (8 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º No copo da varinha mágica triturar o ovo, a pera descascada, a farinha de aveia e o fermento;
- 2º Numa frigideira antiaderente dispor pequenos círculos de massa e deixar cozinhar em lume brando até formar bolhas de ar, virar e deixar cozinhar do lado oposto;
- 3º Distribuir as panquecas por 2 pratos;
- 4º Por cima de cada dose colocar 3 colheres de sopa de iogurte grego ligeiro e um fio de mel;

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (223 g)	% DR
ENERGIA	101 kcal	226 kcal	11 %
PROTEÍNA	5 g	12 g	23 %
H. CARBONO	12 g	27 g	11 %
AÇÚCARES	6 g	14 g	16 %
GORDURA	3 g	7 g	10 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 g	12 %
SÓDIO	169 mg	375 mg	16 %