



PANQUECAS PROTEICAS DE CHOCOLATE

Receita prática e saborosa, dá para cerca de 6 panquecas médias ou 12 pequenas. Cada porção são 2 panquecas médias ou 4 pequenas. Como a massa das panquecas não leva fruta, recomendo adicionar fruta ou puré de fruta como topping para uma refeição mais completa.

 15 minutos 3 porções

INGREDIENTES

- 1 unidade de pudim proteico com sabor a chocolate (200 g)
- 2 unidades de ovo de galinha inteiro cru (156 g)
- 60 gramas de farinha de aveia
- 1 colher de chá de canela moída (3 g)
- 1 colher de chá de fermento em pó (7 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º No copo da varinha mágica juntar todos os ingredientes e triturar até obter uma mistura homogénea
- 2º Numa frigideira anti-aderente dispor círculos de massa e deixar cozinhar até apresentar pequenas "bolhas", virar com uma espátula e deixar cozinhar do outro lado
- 3º Adicionar fruta a gosto como topping

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (136 g)	% DR
ENERGIA	148 kcal	201 kcal	10 %
PROTEÍNA	12 g	16 g	31 %
H. CARBONO	13 g	17 g	7 %
AÇÚCARES	3 g	4 g	4 %
GORDURA	6 g	8 g	11 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	6 %
SÓDIO	385 mg	523 mg	22 %