



PANQUECAS DE LARANJA

A receita dá para 12 panquecas pequenas, fica super saborosa e é fácil de fazer. Sugiro acompanhar com laranja às rodelas, canela, mel, iogurte...

 3 porções

INGREDIENTES

- 3 unidades de ovo de galinha (168 g)
- 1 colher de sopa de iogurte grego ligeiro (15g)
- 60 gramas de farinha de aveia
- Sumo e raspa de 1/2 Laranja
- 1 colher de chá de canela moída (3 g)
- 1 colher de chá de fermento em pó (7 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Numa taça adicionar todos os ingredientes exceto a laranja e mexer bem com uma vara de arames até obter uma massa homogénea;
- 2º Juntar o sumo e a raspa de meia laranja e envolver na massa;
- 3º Numa frigideira em lume brando dispor pequenos círculos de massa, deixar cozinhar até formarem bolhas e com o auxílio de uma espátula virar as panquecas para que cozinhem de ambos os lados;
- 4º Servir e adicionar os toppings escolhidos;

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (118 g)	% DR
ENERGIA	153 kcal	180 kcal	9 %
PROTEÍNA	9 g	11 g	21 %
H. CARBONO	14 g	16 g	6 %
AÇÚCARES	4 g	4 g	5 %
GORDURA	7 g	8 g	11 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	6 %
SÓDIO	438 mg	515 mg	21 %