



## PANQUECA DE AVEIA

Receita rica em fibras e nutrientes, especialmente vitaminas do complexo B.

 10 minutos 10 minutos 1 porção

## INGREDIENTES

- 20 gramas de farinha de aveia
- 1 unidade de ovo de galinha (45 g)
- 5 colheres de sopa de psyllium (50 g)
- 50 gramas de patinho cozido **ou** 65 gramas de frango cozido
- 10 gramas de mussarela **ou** 10 gramas de queijo Mussarela sem lactose (Itambé / Tirolez / Verde Campo)

## MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em uma tigela bata os ovos e acrescente os outros ingredientes com um pouco de água. Unte uma frigideira com um pouco de óleo e despeje a massa. Espere um pouco e vire até dourar.
- 2º Recheie como desejar.
- 3º Adicione o queijo por cima.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (178 g)	% DDR
ENERGIA	169 kcal	300 kcal	15 %
CARBOIDRATOS	31 g	56 g	19 %
PROTEÍNA	18 g	31 g	42 %
GORDURA	7 g	13 g	23 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	4 g	16 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	6 g	23 %
SÓDIO	84 mg	150 mg	6 %