



PANQUECA DE ABÓBORA SEM LACTOSE

Panqueca de abóbora salgada com molho de tomate.

 15 minutos 15 minutos 2 porções

INGREDIENTES

- 1 pedaço médio de abóbora cabotian cozida [50 g]
- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]
- 2 colheres de sopa cheias de farinha de aveia [36 g]
- 1/2 colher de sopa de fermento químico em pó [5 g]
- 1 pitada de sal, cozinha [0 g]
- 1 colher de sopa de extrato de tomate [20 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Amasse a abóbora com um garfo. Misture todos os ingredientes em um recipiente. Leve ao fogo em uma frigideira antiaderente mediate da massa e vire para grelhar dos dois lados. Acrescente 1 colher de molho de tomate e metade do queijo, desligue o fogo e tampe. repita o processo com a outra metade da massa.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (40 g)	% DDR
ENERGIA	159 kcal	64 kcal	3 %
CARBOIDRATOS	23 g	9 g	3 %
PROTEÍNA	8 g	3 g	4 %
GORDURA	5 g	2 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	1 g	6 %
SÓDIO	534 mg	214 mg	9 %