






PANQUECA DE CHOCOLATE SEM ADIÇÃO DE AÇUCAR

Baixo em carboidrato, proteica e sem adição de açúcar

 50 minutos
 40 minutos
 8.8 panquecas

INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha (45 g)
- 1 colher de sopa de azeite de oliva (8 g) **ou** 1 colher de sopa rasa de óleo de coco (8 g)
- 3 colheres de sopa de iogurte natural
- 2 colheres medida de whey protein isolado sabor baunilha ou chocolate (30 g)
- 1 colher de sopa cheia de farinha de aveia (18 g) **ou** 1 colher de sopa cheia de farinha de arroz enriquecida (17 g)
- 1 colher de chá de fermento, em pó (5 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture todos os ingrediente , adicione o fermento , unte uma frigideira e faça minis panquecas. Rende nove porções
- 2º Você pode adicionar uma calda, é só adicionar chocolate 70% e algumas colheres de leite de coco aos poucos , fica ótimo com um moranguinho em cima .
- 3º Bom apetite!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PANQUECA (16 g)	% DDR
ENERGIA	236 kcal	38 kcal	2 %
CARBOIDRATOS	13 g	2 g	1 %
PROTEÍNA	24 g	4 g	5 %
GORDURA	10 g	2 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	0 g	0 %
SÓDIO	84 mg	14 mg	1 %