

PANQUECA DE MAIZENA

Ideal para almoço e janta.

 20 minutos 20 minutos 3 porções

INGREDIENTES

- 1 xícara de amido de milho
- 1 unidade de ovo de galinha (45 g)
- 1 xícara de leite de vaca desnatado
- 1 pitada de sal, cozinha (0 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º No liquidificador, coloque o leite, o ovo, o amido de milho e o sal e bata até ficar cremoso.
- 2º Esquente uma frigideira anti-aderente ou frigideira normal untada com manteiga;
- 3º Coloque uma concha de massa e doure os dois lados.
- 4º Retire da frigideira e coloque o recheio.
- 5º Enrole a panqueca e se sirva.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (114 g)	% DDR
ENERGIA	192 kcal	219 kcal	11 %
CARBOIDRATOS	41 g	46 g	15 %
PROTEÍNA	3 g	4 g	5 %
GORDURA	1 g	1 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	1 %
SÓDIO	82 mg	93 mg	4 %