



PANQUECAS PROTEICAS

 2 porções

INGREDIENTES

- 1 ovo de galinha inteiro cru (78 g)
- Clara de ovo de galinha crua (100ml)
- 100 gramas de queijo "Quark" natural magro ou 100 gramas de iogurte grego ligeiro natural Continente Equilíbrio
- 4 c. de sopa de leite de vaca UHT magro (45 g)
- 3 c. de sopa de farelo de aveia (30g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Junte todos os ingredientes num processador de alimentos e triturar.
- 2º Numa frigideira anti aderente bem quente colocar a quantidade de preparado consoante o tamanho de panqueca desejável.
- 3º Quando começar a formar bolhas à superfície virar e deixar até ficar pronto.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (172 g)	% DR
ENERGIA	97 kcal	167 kcal	8 %
PROTEÍNA	10 g	17 g	33 %
H. CARBONO	7 g	13 g	5 %
AÇÚCARES	2 g	3 g	3 %
GORDURA	3 g	5 g	8 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	5 %
SÓDIO	103 mg	177 mg	7 %