

**PANQUECAS DE MAÇÃ** 10 porções**INGREDIENTES**

- 1 unidade grande de maçã com casca [243 g]
- 5 colheres de sopa de farinha de aveia sabor bolacha Maria [50 g]
- 1 unidade de ovo de galinha inteiro cru [78 g]
- 1/4 chávena pequena de bebida de aveia sem açúcares adicionados [13 g]

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Cortar a maçã em metades.
- 2º Triturar meia maçã, farinha de aveia, o ovo e a bebida vegetal.
- 3º Cortar a restante maçã em cubinhos ou ralar, como se fosse cenoura ralada.
- 4º Adicionar a maçã ralada à massa.
- 5º Pre aquecer a frigideira [lume baixo] Distribuir pelas porções da mistura e tapar a frigideira

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [35 g]	% DR
ENERGIA	124 kcal	43 kcal	2 %
PROTEÍNA	5 g	2 g	3 %
H. CARBONO	17 g	6 g	2 %
AÇÚCARES	9 g	3 g	3 %
GORDURA	4 g	1 g	2 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	1 g	4 %
SÓDIO	33 mg	11 mg	0 %