

**PANQUECA DE AVEIA COM PROTEÍNA EM PÓ** 1 porção**INGREDIENTES**

- 2 colheres de sopa de flocos de aveia [16 g]
- 1 ovo de galinha inteiro cru [78 g]
- Canela moída qb
- 1 scoop de proteína em pó [25 g]
- 1 porção de frutas [160 g]

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Misturar todos os ingredientes e triturar com uma varinha mágica ou uma liquidificadora
- 2º Aquecer um pouco a frigideira, se não for anti-aderente adicionar um pouco de azeite ou óleo de côco Retirar o excesso da gordura
- 3º Reduzir o lume e deitar a massa
- 4º Quando estiver a fazer bolinhas virar com a ajuda de uma espátula

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORÇÃO (271 g) | % DR |
|--------------------|-----------|--------------------|------|
| ENERGIA | 126 kcal | 340 kcal | 17 % |
| PROTEÍNA | 12 g | 32 g | 63 % |
| H. CARBONO | 11 g | 29 g | 11 % |
| AÇÚCARES | 1 g | 2 g | 3 % |
| GORDURA | 4 g | 11 g | 16 % |
| GORDURAS SATURADAS | 1 g | 3 g | 16 % |
| FIBRA ALIMENTAR | 3 g | 7 g | 27 % |
| SÓDIO | 40 mg | 108 mg | 4 % |