

**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 %