Inês Panão
Nutricionista · 3011N

PANQUECA DE AVEIA C/ FRUTA

1 porção

INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa de flocos de aveia (16 g)
- 1 unidade de ovo de galinha inteiro cru (78 g)
- Canela moída qb
- 1 porção de frutas (160 g)
- 1 clara de ovo de galinha crua (33g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

1º 1. 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 (279 g)	% DR
ENERGIA	92 kcal	257 kcal	13 %
PROTEÍNA	6 g	16 g	32 %
H. CARBONO	10 g	27 g	10 %
AÇÚCARES	0 g	1 g	1 %
GORDURA	3 g	9 g	13 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	5 g	19 %
SÓDIO	61 mg	170 mg	7 %