

**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 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 %