



PANQUECAS VEGAN I

 10 horas
 6 porções

INGREDIENTES

- 4 colheres de sopa de farinha de trigo integral (72 g)
- 2 colheres de chá de fermento em pó (14 g)
- 1 colher de sopa de sementes de chia [adicionar água para fazer o "ovo"]
- 3/4 chávena de bebida vegetal
- 1/2 unidade pequena de banana (48 g)
- 1 colher de sopa de proteína vegetal (10g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Misturar todos os ingredientes.
- 2º Confeccionar na frigideira em lume brando.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (27 g)	% DR
ENERGIA	229 kcal	63 kcal	3 %
PROTEÍNA	11 g	3 g	6 %
H. CARBONO	39 g	11 g	4 %
AÇÚCARES	5 g	1 g	2 %
GORDURA	4 g	1 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	7 g	2 g	8 %
SÓDIO	1583 mg	433 mg	18 %