



RECEITA DE PANQUECAS DE AVEIA SIMPLES

Panquecas simples, ideais para acompanhar com: fruta e iogurte; ou com um fio de mel e canela; ou com manteiga de amendoim; ou ainda com queijo e fiambre.

 1 porção

INGREDIENTS

- 20 gramas de flocos de aveia / farinha de aveia instantânea [2 colheres de sopa]
- 1 ovo de galinha inteiro classe L [65 g]
- 30 gramas de leite magro [2 colheres de sopa] **or** 2 colheres de sopa de iogurte magro sem adição de açúcares [30 g]
- 1 colher de sobremesa de linhaça dourada triturada [7 g]

COOKING METHOD

- 1º Inserir todos os ingredientes num liquidificador/processador de alimentos e triturar até obter uma massa homogénea;
- 2º De seguida, verter a massa em pequenas porções numa frigideira anti-aderente e quando começarem a surgir bolinhas no topo da massa, estão prontas a virar do outro lado;
- 3º Dicas: * Se não tiver um tacho anti-aderente pode deitar umas gotas de azeite ou óleo de coco; * É importante que o fogão esteja em lume brando para que as pancakes cozam por dentro; * Pode adicionar outros ingredientes para aromatizar a panqueca: canela, extrato de baunilha, coco ralado, farinha de alfarroba, cacau magro em pó, etc.; *Pode multiplicar as quantidades da receita e fazer pancakes para vários dias, conservando no frigorífico durante 3 dias ou congelando e retirando do microondas umas horas antes de comer ou descongelar no microondas; *Esta massa de pancakes também podem ser confeccionada numa chávena, fazendo um bolo da caneca ou até no forno, num recipiente próprio.

NUTRITIONAL INFORMATION

| | PER 100 g | PER PORÇÃO [122 g] | % DRI |
|------------------------------|-----------|--------------------|-------|
| ENERGY | 183 kcal | 223 kcal | 11 % |
| PROTEIN | 12 g | 14 g | 28 % |
| CARBOHYDRATE | 11 g | 14 g | 5 % |
| SUGARS | 2 g | 2 g | 2 % |
| FAT | 10 g | 12 g | 17 % |
| FATTY ACIDS, TOTAL SATURATED | 2 g | 2 g | 12 % |
| FIBER | 2 g | 3 g | 11 % |
| SODIUM | 82 mg | 100 mg | 4 % |