



PANQUECAS DE ABACATE E SALMÃO

1 porção

INGREDIENTS

- 1 unidade de ovo
- Cerca de 50 gramas de abacate
- 3 colheres de sopa of farinha de aveia [24 g]
- 1 fatia fina de salmão fumado
- Gotas de sumo de limão [qb] + pimenta preta
- Cerca de 1/2 copo de água [o suficiente para a massa não ficar muito espessa]

COOKING METHOD

- 1º Misturar todos os ingredientes (exceto o salmão), com o auxílio de uma varinha mágica ou liquidificador
- 2º Pré-aquecer uma frigideira antiaderente e, quando estiver com a superfície quente, colocar no mínimo e fazer as panquecas uma a uma (tapar sempre a frigideira para cozinhareem uniformemente, virar e voltar a tapar)
- 3º Servir com a fatia de salmão fumado

NUTRITIONAL INFORMATION

	PER 100 g	PER PORÇÃO (298 g)	% DRI
ENERGY	116 kcal	346 kcal	17 %
PROTEIN	8 g	23 g	47 %
CARBOHYDRATE	6 g	17 g	7 %
SUGARS	0 g	1 g	1 %
FAT	7 g	21 g	30 %
FATTY ACIDS, TOTAL SATURATED	1 g	4 g	21 %
FIBER	1 g	3 g	11 %
SODIUM	36 mg	106 mg	4 %