Isabel Pedroso Silva
Nutricionista · 3836N

PANQUECAS DE ABACATE E SALMÃO

1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo
- Cerca de 50 gramas de abacate
- 3 colheres de sopa de 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)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

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 cozinharem uniformemente, virar e voltar a tapar)
3º Servir com a fatia de salmão fumado

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (298 g)	% DR
ENERGIA	116 kcal	346 kcal	17 %
PROTEÍNA	8 g	23 g	47 %
H. CARBONO	6 g	17 g	7 %
AÇÚCARES	0 g	1 g	1 %
GORDURA	7 g	21 g	30 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	4 g	21 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 g	11 %
SÓDIO	36 mg	106 mg	4 %