



## MINI PANQUECAS DE BETERRABA

 3 porções

### INGREDIENTES

- 1 beterraba cozida sem sal
- 1 ramo de coentros
- 1 ovo
- 1 dente de alho
- 2 colheres de sopa de azeite
- 6 amêndoas, miolo, com pele [cortadas]
- 70 gramas de farinha de aveia
- 1 colher de chá de fermento em pó

### MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Num liquidificador juntar todos os ingredientes, exceto a farinha e o fermento, e misturar até obter uma pasta homogénea
- 2º Numa taça adicionar a farinha e o fermento ao preparado anterior e voltar a misturar
- 3º Aquecer uma frigideira antiaderente e fazer mini panquecas com a massa

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

|                    | POR 100 g | POR PORÇÃO (110 g) | % DR |
|--------------------|-----------|--------------------|------|
| ENERGIA            | 219 kcal  | 241 kcal           | 12 % |
| PROTEÍNA           | 8 g       | 8 g                | 17 % |
| H. CARBONO         | 17 g      | 18 g               | 7 %  |
| AÇÚCARES           | 2 g       | 2 g                | 2 %  |
| GORDURA            | 14 g      | 15 g               | 22 % |
| GORDURAS SATURADAS | 2 g       | 2 g                | 9 %  |
| FIBRA ALIMENTAR    | 3 g       | 4 g                | 14 % |
| SÓDIO              | 445 mg    | 489 mg             | 20 % |