



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 %