



PANQUECA DE CHOCOLATE (COM CLARAS DE OVO)

 1 porção

INGREDIENTES

- 3 colheres de sopa de flocos de aveia (24 g)
- 100 ml de clara de ovo (+- 3 claras)
- 2 colheres de sopa de cacau em pó
- 1 unidade média de laranja (ou outra fruta)
- Canela a gosto

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Juntar os ingredientes -[exceto a peça de fruta] e triturar com a ajuda da varinha mágica
- 2º Pré-aquecer uma frigideira antiaderente, colocar a mistura e deixar cozinhar em lume brando com a frigideira tapada
- 3º Cozinhar do outro lado a panqueca e voltar a tapar
- 4º Servir com uma peça de fruta

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (264 g)	% DR
ENERGIA	104 kcal	275 kcal	14 %
PROTEÍNA	8 g	21 g	41 %
H. CARBONO	11 g	29 g	11 %
AÇÚCARES	5 g	12 g	14 %
GORDURA	3 g	8 g	12 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	4 g	20 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	7 g	30 %
SÓDIO	79 mg	208 mg	9 %