



PANQUECA (SEM BANANA)

1.3 porção

INGREDIENTES

- 2 ovos
- 2 colheres de sopa de flocos de aveia
- 1 colher de sopa de proteína de baunilha ou 1 colher de sobremesa rasa de baunilha em pó
- Canela a gosto
- 4 colheres de sopa de iogurte grego light da Milbona

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Num liquidificador juntar os ovos, os flocos de aveia, a baunilha e a canela e triturar tudo (ou num copo com uma varinha mágica)
- 2º Pré-aquecer uma frigideira antiaderente e dispor a mistura anterior. Tapar para ficar mais macia
- 3º Virar a panqueca para cozinhar de ambos os lados e voltar a tapar a frigideira
- 4º Servir com iogurte e morangos (facultativo)

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (228 g)	% DR
ENERGIA	131 kcal	299 kcal	15 %
PROTEÍNA	12 g	27 g	54 %
H. CARBONO	6 g	14 g	5 %
AÇÚCARES	1 g	2 g	2 %
GORDURA	7 g	15 g	21 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	3 g	16 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	6 %
SÓDIO	68 mg	154 mg	6 %