



## PANQUECA DE AMORAS

 10 minutos

 1.1 porção

### INGREDIENTES

- 1/2 chávena de amoras (+- 50 g)
- 10 framboesas [para decorar]
- 2 unidades de ovo
- 4 colheres de sopa de flocos de aveia [32 g]
- 2 colheres de sopa de iogurte grego [Milbona]

### MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Juntar os ovos, as amoras e a aveia e misturar com a ajuda de uma varinha mágica. Adicionar um pouco de canela
- 2º Aquecer uma frigideira antiaderente e distribuir a massa das panquecas
- 3º Servir com as framboesas e o iogurte

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

|                    | POR 100 g | POR PORÇÃO [290 g] | % DR |
|--------------------|-----------|--------------------|------|
| ENERGIA            | 122 kcal  | 354 kcal           | 18 % |
| PROTEÍNA           | 8 g       | 24 g               | 49 % |
| H. CARBONO         | 9 g       | 26 g               | 10 % |
| AÇÚCARES           | 2 g       | 5 g                | 5 %  |
| GORDURA            | 6 g       | 17 g               | 24 % |
| GORDURAS SATURADAS | 1 g       | 4 g                | 19 % |
| FIBRA ALIMENTAR    | 2 g       | 7 g                | 27 % |
| SÓDIO              | 61 mg     | 177 mg             | 7 %  |