



PANQUECAS SEM FRUTA

 1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo
- 45 ml de bebida vegetal de soja/ amêndoa, sem açúcar
- 4 colheres de sopa de flocos de aveia (30 g)
- 1 colher de chá de canela [ou cacau em pó caso não aprecie canela]
- Opcional: Meio quadrado de chocolate preto derretido

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Pré-aquecer uma frigideira antiaderente e triturar todos os ingredientes [exceto o chocolate] com a ajuda de uma varinha mágica.
- 2º Deixar o lume no mínimo e dispor pequenos círculos da massa na superfície da frigideira. Enquanto cozinha, tapar a frigideira para as panquecas ficarem mais macias.
- 3º Repetir o processo e, no final, derreter o chocolate e servir como topping.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (154 g)	% DR
ENERGIA	175 kcal	268 kcal	13 %
PROTEÍNA	10 g	16 g	31 %
H. CARBONO	15 g	23 g	9 %
AÇÚCARES	2 g	3 g	3 %
GORDURA	8 g	13 g	18 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	2 g	12 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	4 g	15 %
SÓDIO	73 mg	112 mg	5 %