



PANQUECAS DE LARANJA E AVEIA

INGREDIENTES

- 40 gramas de farinha de aveia
- 1 colher de chá de fermento em pó (7 g)
- 1 unidade de ovo de galinha inteiro cru (78 g)
- 1 unidade grande de laranja (232 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Descasque a laranja e triture bem num liquidificador ou com a varinha mágica.
- 2º Adicione depois o ovo, a farinha de aveia e o fermento e misture bem até ficar com uma massa homogénea.
- 3º Aqueça uma frigideira anti aderente e faça montinhos de massa. Assim que começar a ganhar bolhinhas vire-as e deixe cozinhar do outro lado.
- 4º Sirva com canela e/ou raspas de laranja a gosto.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DR
ENERGIA	122 kcal	6 %
PROTEÍNA	6 g	12 %
H. CARBONO	14 g	6 %
AÇÚCARES	5 g	6 %
GORDURA	4 g	6 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	7 %
SÓDIO	507 mg	21 %