

PANQUECA DE MAÇÃ

Panqueca de maçã e aveia

 10 minutos 15 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]
- 2 colheres de sopa cheias de farinha de aveia [36 g] **ou** 1 colher de chá cheia de aveia em flocos [2 g]
- 1 unidade pequena de maçã Fuji com casca crua [80 g] **ou** 1 unidade pequena, prata de banana [30 g]

MÉTODO DE PREPARO

1º Rale a maçã e reserve. Junte o ovo, a farinha de aveia e bata bem. Depois de misturado, junte a maçã e mexa bem.

2º Aqueça uma frigideira antiaderente com um fio de azeite ou um pouco de manteiga. adicione a mistura e tampe. Deixe em fogo baixo e vire após dourar um pouco. Depois é só comer

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [109 g]	% DDR
ENERGIA	152 kcal	167 kcal	8 %
CARBOIDRATOS	20 g	22 g	7 %
PROTEÍNA	8 g	8 g	11 %
GORDURA	5 g	5 g	10 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	3 g	11 %
SÓDIO	46 mg	51 mg	2 %