



## PANQUECAS DE AVEIA E ALFARROBA

 1 porção

### INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa de flocos de aveia [16 g] OU farinha de aveia [melhor textura]
- 1 col. sopa [8 gramas] de farinha de alfarroba
- 1 unidade de ovo de galinha inteiro cru [78 g]
- 1/2 unidade pequena de banana [48 g]

### MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Triturar todos os ingredientes muito bem
- 2º Numa frigideira já bem quente, verta a mistura e espere que se formem pequenas bolhas para virar a panqueca com cuidado
- 3º Use um topping a gosto, ou o recomendado pelo seu Nutricionista no plano alimentar!

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [121 g]	% DR
ENERGIA	179 kcal	215 kcal	11 %
PROTEÍNA	10 g	12 g	24 %
H. CARBONO	19 g	23 g	9 %
AÇÚCARES	8 g	9 g	10 %
GORDURA	7 g	8 g	12 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	2 g	9 %
SÓDIO	84 mg	101 mg	4 %