

PANQUECAS DE BATATA DOCE

1 porção

INGREDIENTES

- 50 gramas de batata doce assada
- 2 unidades de ovo de galinha [90 g]
- 1 colher de sopa de coco seco, ralado [7 g]
- 1 colher de chá de canela moída [3 g]

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Misturar todos os ingredientes utilizando a varinha mágica ou uma batedeira.
- 2º Colocar um pouco de óleo de coco na frigideira e colocar em lume brando.
- 3º Adicionar 1 c. de sopa da mistura à frigideira e deixar cozinhar durante 3 minutos. Virar e deixar cozinhar mais 3 minutos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (140 g)	% DR
ENERGIA	156 kcal	220 kcal	11 %
PROTEÍNA	8 g	12 g	23 %
H. CARBONO	10 g	13 g	5 %
AÇÚCARES	5 g	6 g	7 %
GORDURA	9 g	13 g	19 %
GORDURAS SATURADAS	5 g	6 g	32 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	4 g	15 %
SÓDIO	86 mg	120 mg	5 %