

**PANQUECAS DE AVEIA - BULK**

@nutri\_joanaferreira

 5 minutos 30 minutos 4 porções**INGREDIENTES**

- 150 gramas de clara de ovo de galinha crua **ou** 2 unidades de ovo de galinha inteiro cru (156 g)
- 40 gramas de farinha de aveia **ou** 40 gramas de oatmeal ou farinha de aveia de sabor
- 10 gramas de canela moída **ou** 10 gramas raspa de limão
- 1 unidade grande de banana (222 g)

**MÉTODO DE PREPARAÇÃO**

- 1º Juntar todos os ingredientes num recipiente e triturar com a varinha até obter uma mistura homogénea
- 2º Pré-aquecer uma crepeira ou frigieira anti-aderente
- 3º Medir uma concha de sopa (1porção), deitar no recipiente aquecido e rodar para espalhar o preparado
- 4º Servir simples ou com canela, quente ou frio
- 5º Guardar no frigorífico no máximo por 7 dias

**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL**

	POR 100 g	POR PORÇÃO (126 g)	% DR
ENERGIA	221 kcal	279 kcal	14 %
PROTEÍNA	17 g	21 g	42 %
H. CARBONO	26 g	32 g	12 %
AÇÚCARES	7 g	8 g	9 %
GORDURA	5 g	6 g	9 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	5 g	22 %
SÓDIO	50 mg	63 mg	3 %