



PANQUECAS DE LARANJA

 9 porções

INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha inteiro cru
- sumo 1 laranja + raspas
- 3 colheres de sopa cheias de farinha de aveia
- 1 colher de chá de fermento em pó

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Numa taça coloque o ovo e bata com uma vara de arames. Junte em seguida o sumo de 1 laranja, a farinha e o fermento. Torne a bater até ficar uma massa homogénea.
- 2º Depois da massa pronta, deite pequenos bocados de massa numa frigideira anti-aderente bem quente, previamente pincelada com azeite. Vire quando começarem os bordos a descolar e a aparecer uma bolhas de ar na superfície da massa.
- 3º Repita o processo até acabar a massa. Pode comer simples ou acompanhadas de iogurte e mais fruta. Bom apetite!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORÇÃO [37 g] | % DR |
|--------------------|-----------|-------------------|------|
| ENERGIA | 123 kcal | 45 kcal | 2 % |
| PROTEÍNA | 6 g | 2 g | 4 % |
| H. CARBONO | 17 g | 6 g | 2 % |
| AÇÚCARES | 6 g | 2 g | 2 % |
| GORDURA | 3 g | 1 g | 2 % |
| GORDURAS SATURADAS | 1 g | 0 g | 1 % |
| FIBRA ALIMENTAR | 2 g | 1 g | 2 % |
| SÓDIO | 425 mg | 156 mg | 6 % |