



PANQUECAS DE CENOURA E LARANJA

 5 minutos 25 minutos 8 panquecas

INGREDIENTES

- 50 gramas de farinha de aveia
- 1 colher de chá de fermento em pó (7 g)
- 2 colheres de chá de canela moída (6 g)
- 1 cenoura crua (120 g)
- 1 unidade grande de laranja (290 g)
- 2 ovos (90 g)
- 1 banana
- 15 gramas de farinha de arroz

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Num liquidificadora colocar a laranja inteira (cortar apenas os topos), a cenoura, a banana e os ovos!
- 2º Numa taça misturar os secos. Adicionar a mistura liquida e envolver bem!
- 3º Cozinhar numa frigideira antiaderente em lume brando.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PANQUECA (84 g)	% DR
ENERGIA	99 kcal	82 kcal	4 %
PROTEÍNA	4 g	3 g	6 %
H. CARBONO	17 g	14 g	5 %
AÇÚCARES	4 g	4 g	4 %
GORDURA	2 g	2 g	2 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	2 g	9 %
SÓDIO	210 mg	175 mg	7 %