

## PANQUECAS DE CHIA

Panquecas de aveia com chia.

5 horas  
15 horas  
3 porções

### INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha (56 g)
- 4.5 colheres de sopa de flocos de aveia (36 g)
- 1 colher de sopa de sementes de chia (10 g)
- 1 chávena almoçadeira de leite de vaca UHT magro (158 g)
- 1 colher de chá de fermento em pó (7 g)
- 3 doseadores rasos de 100% Real Whey Isolate Prozis (38 g)

### MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Misturar todos os ingredientes até fazer uma mistura homogénea
- 2º Fazer as panquecas na frigideira.

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (102 g)	% DR
ENERGIA	150 kcal	153 kcal	8 %
PROTEÍNA	16 g	17 g	33 %
H. CARBONO	11 g	12 g	4 %
AÇÚCARES	3 g	3 g	3 %
GORDURA	4 g	4 g	6 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	2 g	8 %
SÓDIO	493 mg	500 mg	21 %