



PANQUECAS DE AVEIA COM IOGURTE NATURAL E FRUTOS VERMELHOS

Ovolactovegetariano

 5 minutos
 10 minutos
 16 porções

INGREDIENTES

- 150 gramas de flocos de aveia
- 250 gramas de bebida de amêndoa, fortificada em cálcio e sem açúcares adicionados
- 1 unidade de ovo de galinha inteiro cru (78 g)
- 2 colheres de chá de canela moída (6 g)
- 1 colher de chá de bicarbonato de sódio (5 g)
- Raspas de limão a gosto
- 1 colher de chá de mel (8 g)
- 1 porção de frutos vermelhos (160 g)
- 1 unidade de iogurte natural sólido não açucarado (125 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Numa tigela, misturar bem os ingredientes secos - a farinha de aveia, a canela em pó, as raspas do limão e o bicarbonato de sódio. Reservar.
- 2º Num liquidificador, juntar os restantes ingredientes - a bebida vegetal, os ovos e o mel. Bater até obter uma mistura uniforme.
- 3º Deitar o conteúdo na tigela com os ingredientes secos e envolver bem até obter uma massa homogénea.
- 4º Aquecer uma frigideira anti-aderente em lume brando.
- 5º Deitar 2 colheres de sopa da massa das panquecas e deixar cozinhar uns minutos. Virar e cozinhar até estar dourada, cozinhadas. Repetir o processo para a restante massa.
- 6º Servir com iogurte natural não açucarado e frutos vermelhos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORÇÃO (58 g) | % DR |
|--------------------|-----------|-------------------|------|
| ENERGIA | 96 kcal | 55 kcal | 3 % |
| PROTEÍNA | 4 g | 2 g | 5 % |
| H. CARBONO | 14 g | 8 g | 3 % |
| AÇÚCARES | 3 g | 2 g | 2 % |
| GORDURA | 2 g | 1 g | 2 % |
| GORDURAS SATURADAS | 0 g | 0 g | 1 % |
| FIBRA ALIMENTAR | 2 g | 1 g | 4 % |
| SÓDIO | 22 mg | 13 mg | 1 % |