



PANQUECA PROTÉICA COM CREATINA

Para quem deseja ganhar massa muscular, apostar na receita de panqueca proteica é uma opção prática e que ajuda a bater as proteínas diárias!

 1 porção

INGREDIENTES

- 2 unidades de clara de ovo de galinha cozida (60 g)
- 10 gramas de farelo de aveia, cru
- 20 gramas de tapioca de goma
- 1 scoop de creatina Eat Clean (3 g)
- 3 colheres de sopa rasas de leite em pó desnatado (24 g)
- 1 colher de café de azeite de oliva extra virgem (1 g)
- 1 colher de sopa rasa de pasta de amendoim (20 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º MODO DE PREPARO Misture em um recipiente as claras, a creatina, a aveia, o leite. Misture bem até ficar homogêneo, se preferir bata tudo em um liquidificador; Unte uma frigideira com um fio de azeite de oliva extra virgem ou óleo de coco apenas para evitar que a massa grude. Coloque a massa na frigideira em fogo baixo; Espere de 2 a 3 minutos e vire a massa com cuidado para dourar o outro lado; Deixe mais 1 minuto e tire do fogo. Adicionar 1 colher [sopa] de pasta de amendoim no final.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (138 g)	% DDR
ENERGIA	246 kcal	340 kcal	17 %
CARBOIDRATOS	29 g	39 g	13 %
PROTEÍNA	17 g	24 g	32 %
GORDURA	9 g	12 g	22 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	3 g	11 %
SÓDIO	241 mg	333 mg	14 %