



PANQUECA DE FARELO DE AVEIA E OVOS

 1 porção

INGREDIENTES

- 2 unidades de ovo de galinha (90 g)
- 3 Farelo de aveia de farelo de Aveia (30 g)
- 2 Colheres de Sopa de mix Sementes (30 g) - chia, linhaça e semente de abóbora

MÉTODO DE PREPARO

1º Misture tudo

2º Em uma frigideira deixe assar dos dois lados

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (140 g)	% DDR
ENERGIA	277 kcal	388 kcal	19 %
CARBOIDRATOS	14 g	19 g	6 %
PROTEÍNA	15 g	22 g	29 %
GORDURA	23 g	32 g	58 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	4 g	20 %
FIBRA ALIMENTAR	7 g	10 g	40 %
SÓDIO	75 mg	105 mg	4 %