



PANQUECA DE AVEIA

Ótima opção para um café da manhã saudável. Receita rica em fibras e nutrientes, especialmente vitaminas do complexo B.

 10 minutos 10 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa cheias de farinha de aveia [36 g]
- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]
- 1 colher de sobremesa rasa de levedo de cerveja [8 g]
- 1 colher de sopa de psyllium [10 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em uma tigela bata os ovos e acrescente os outros ingredientes com um pouco de água. Unte uma frigideira com um pouco de óleo e despeje a massa. Espere um pouco e vire até dourar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (100 g)	% DDR
ENERGIA	231 kcal	231 kcal	12 %
CARBOIDRATOS	37 g	37 g	12 %
PROTEÍNA	13 g	13 g	18 %
GORDURA	7 g	7 g	13 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTAR	6 g	6 g	22 %
SÓDIO	354 mg	354 mg	15 %