



PANQUECA DE BATATA DOCE

Ótima receita para lanches e café da manhã

 10 minutos

 30 minutos

 1 porção

INGREDIENTES

- 1 fatia média de batata doce cozida (70 g)
- 2 unidades de ovo de galinha (90 g)
- 1 colher de sopa de mel (15 g)
- 15 gramas de coco seco, ralado (1 colher de sopa)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Cozinhar as batatas. Deixe esfriar e amasse com um garfo. acrescente os ovos, o mel eo côco ralado. Mexa bem e leve a uma frigideira untada para assar dos dois lados.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (100 g)	% DDR
ENERGIA	178 kcal	178 kcal	9 %
CARBOIDRATOS	15 g	15 g	5 %
PROTEÍNA	6 g	6 g	8 %
GORDURA	10 g	10 g	18 %
GORDURAS SATURADAS	6 g	6 g	27 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	3 g	11 %
SÓDIO	59 mg	59 mg	2 %