

PANQUECA DE CUSCUZ - KARYNE MARVILA

 1 porção

INGREDIENTES

- 2 unidades de ovo de galinha [90 g]
- 2 colheres de sopa cheias de cereais de flocos de milho, sem sal [30 g]
- 1 pitada de sal, cozinha [0 g]
- 1 fatia média, tipo Danúbio de queijo minas, frescal [30 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em um recipiente, adicione os ovos, flocos de milho e o sal
- 2º Bata ate ficar umas mistura homogênea
- 3º Em uma frigideira levemente untada com azeite, adicione a mistura
- 4º Deixe tostar por 2 minutos e vire
- 5º adicione o queijo e feche a panqueca para consumir

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (119 g)	% DDR
ENERGIA	196 kcal	233 kcal	12 %
CARBOIDRATOS	7 g	8 g	3 %
PROTEÍNA	13 g	16 g	21 %
GORDURA	12 g	15 g	27 %
GORDURAS SATURADAS	5 g	6 g	28 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	1 %
SÓDIO	224 mg	267 mg	11 %