



## MASSA DE PANQUECA COM AMIDO DE MILHO (SEM GLÚTEN)

Massa de panqueca sem glúten!

 4 unidades

## INGREDIENTES

- 1 xícara de chá de amido de milho (128 g)
- 1 unidade de ovo de galinha cru (45 g)
- 1 copo pequeno cheio de leite de vaca integral (165 g)
- sal à gosto

## MÉTODO DE PREPARO

- 1º Primeiramente, coloca no liquidificador o leite, o amido de milho, o ovo e o sal. Bate até ficar tudo bem misturado.
- 2º Em seguida, pega uma frigideira e passa um pouco de manteiga ou óleo. Esquenta ela no fogo médio.
- 3º Logo depois, derrama uma concha dessa mistura na frigideira, girando ela pra cobrir o fundo todo com a massa.
- 4º Por fim, espera até a parte de baixo ficar douradinho e soltar. Então vire ela pra dourar o outro lado e, quando estiver pronta, tira e coloca num prato.
- 5º A seguir, faz o mesmo com o resto da massa.
- 6º E aí, depois é só escolher o recheio que mais gosta e se deliciar!

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR UNIDADE (84 g)	% DDR
ENERGIA	194 kcal	163 kcal	8 %
CARBOIDRATOS	37 g	31 g	10 %
PROTEÍNA	3 g	3 g	4 %
GORDURA	3 g	2 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	1 %
SÓDIO	108 mg	91 mg	4 %