



PANQUECA DE CHOCOLATE COM MORANGO

Essa receita é uma opção prática, saudável e deliciosa para o café da manhã, lanche ou sobremesa.

 15 minutos 15 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]
- 2 colheres de sopa cheias de farinha de aveia [36 g]
- 2 colheres de sopa de cacau em pó 100% [40 g]
- 3 unidades grandes de morango [60 g]
- 2 colheres de sopa cheias de leite em pó [20 g]
- 2 colheres de sopa de cacau em pó 100% [40 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture o ovo, farinha de aveia e o cacau em pó em um recipiente.
- 2º Aqueça uma frigideira antiaderente em fogo baixo. Se necessário, unte levemente com um fio de óleo ou manteiga.
- 3º Despeje a massa na frigideira e espalhe suavemente com uma espátula para formar um círculo uniforme.
- 4º Deixe cozinhar até as bordas começarem a desgrudar e a parte de baixo ficar firme (cerca de 1 a 2 minutos).
- 5º Vire com cuidado e cozinhe o outro lado por mais 1 minuto.
- 6º Para a calda misture o leite em pó e o cacau em pó e vá adicionando um pouco de água até ficar cremoso.
- 7º Corte os morangos e adicione na panqueca com a calda.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (242 g)	% DDR
ENERGIA	216 kcal	521 kcal	26 %
CARBOIDRATOS	23 g	55 g	18 %
PROTEÍNA	14 g	34 g	45 %
GORDURA	10 g	24 g	44 %
GORDURAS SATURADAS	5 g	12 g	54 %
FIBRA ALIMENTAR	16 g	38 g	152 %
SÓDIO	48 mg	116 mg	5 %