

RECEITA PANQUECAS LEONOR COSTA

 10 porções

INGREDIENTES

- 5 unidades de ovo de galinha inteiro cru (390 g)
- 250 gramas de queijo "Quark" natural magro

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

1º misturar tudo

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (59 g)	% DR
ENERGIA	111 kcal	66 kcal	3 %
PROTEÍNA	12 g	7 g	14 %
H. CARBONO	2 g	1 g	0 %
AÇÚCARES	2 g	1 g	1 %
GORDURA	6 g	4 g	5 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 g	0 %
SÓDIO	98 mg	58 mg	2 %