

PANQUECAS EDUARDO

 45 porções

INGREDIENTES

- 550 gramas de leite de vaca UHT meio gordo sem lactose
- 1/2 unidade de ovo de galinha cozido [28 g]
- 406 gramas de 100% Real Whey Protein Prozis
- 153 gramas de farinha de aveia
- 50 gramas de geleia de agave Origens Bio
- 40 gramas de fermento em pó

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º triturar tudo na liquidificadora.
- 2º numa frigideira anti aderente colocar massa para cada panqueca. deixar cozinhar e virar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [27 g]	% DR
ENERGIA	209 kcal	57 kcal	3 %
PROTEÍNA	27 g	7 g	15 %
H. CARBONO	16 g	4 g	2 %
AÇÚCARES	6 g	2 g	2 %
GORDURA	4 g	1 g	2 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	0 g	1 %
SÓDIO	664 mg	181 mg	8 %