



## PANQUECA DE AVEIA RECHEADA

 6 porções

### INGREDIENTES

- 110 gramas de farinha de aveia - 1 xícara
- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]
- 1 copo duplo cheio de leite de vaca desnatado [240 g]
- sal a gosto
- 1/4 colher de sopa de óleo de soja [2 g]
- 12 colheres de sopa de peito de frango cozido e temperado [240 g] ou 12 colheres de sopa rasas de carne moída de patinho grelhada [180 g]
- 3 fatias de queijo mussarela [60 g]

### MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bata no liquidificador o ovo, a farinha de aveia, o sal e o leite desnatado
- 2º Unte com o óleo uma frigideira e faça os discos das panquecas
- 3º Recheie com 2 colheres de sopa de frango desfiado ou carne moída e meia fatia de queijo mussarela

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (111 g)	% DDR
ENERGIA	172 kcal	191 kcal	10 %
CARBOIDRATOS	13 g	15 g	5 %
PROTEÍNA	17 g	19 g	25 %
GORDURA	6 g	7 g	12 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	2 g	7 %
SÓDIO	241 mg	267 mg	11 %