

**PANQUECA DE BATATA DOCE E AVEIA**

café da manhã ou lanche

 10 horas 10 minutos 1 porção**INGREDIENTES**

- 75 gramas de farinha de aveia
- 125 gramas de bebida Vegetal (aveia, soja, amêndoa ...)
- 100 gramas de purê de batata doce cozida (de preferencia no vapor)
- 3 gramas de fermento químico em pó (meia colher de chá)
- 1/2 colher de café de fermento, bicarbonato de sódio [2 g]
- 5 gramas de vinagre, de vinho [1 colher de café]
- 1 pitada de sal, cozinha [0 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Coloque todos os ingredientes numa vasilha com exceção do vinagre de maçã. Misture tudo com um fouet até obter uma mistura homogênea.
- 2º Acrescente o vinagre e misture. Deixe descansar a massa 3/5 minutos, irá ficar com uma massa espessa.
- 3º Pré-aqueça uma frigideira em fogo médio baixo. Unte. Coloque 2/3 colheres de sopa de massa na frigideira e deixe cozinhar 3/4 min e até as panquecas crescerem. Após esse tempo tente levantar uma das pontas da panqueca, se levantar facilmente estará cozinhada e pode virar. Cozinhe por mais 2 minutos ou até dourarem e descolarem da frigideira.
- 4º Retire e coloque em cima de uma grelha. Repita o processo até terminar a massa.
- 5º Sirva a gosto com frutas e mel e bom proveito!!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (200 g)	% DDR
ENERGIA	124 kcal	248 kcal	12 %
CARBOIDRATOS	23 g	45 g	15 %
PROTEÍNA	5 g	10 g	13 %
GORDURA	2 g	3 g	6 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	6 g	25 %
SÓDIO	369 mg	738 mg	31 %