



PANQUECA DE LENTILHA LARANJA

Receita de panqueca proteica e vegana

 5 minutos 25 minutos 6 porções

INGREDIENTES

- 100 gramas de lentilha crua
- 1 xícara de chá de água, engarrafada, genérica [237 g]
- 1 colher de chá de sal, cozinha [6 g]
- 1 colher de chá de condimento, alho em pó [3 g]
- 2 colheres de chá de condimento, paprica [5 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Lave os grãos de lentilha vermelha, coloque-os em um recipiente e cubra-os com água limpa. Deixe de molho por pelo menos 2 horas. Passado o tempo, descarte a água do molho e lave a lentilha novamente.
- 2º Adicione a lentilha demolhada em um liquidificador junto com a água, o sal, o alho em pó, a páprica defumada e a pimenta-do-reino. Bata bem até a massa ficar lisa.
- 3º Aqueça uma frigideira antiaderente em fogo médio. Quando estiver quente, reduza o fogo para baixo e meça a quantidade de 1/3 de xícara de massa de panqueca crua. Espalhe na frigideira e cozinhe por 2 ou 3 minutos, até que esteja firme. Vire a panqueca e cozinhe do outro lado por mais 1 ou 2 minutos. Repita o processo até usar toda a massa. Sirva em seguida.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (50 g)	% DDR
ENERGIA	103 kcal	52 kcal	3 %
CARBOIDRATOS	19 g	10 g	3 %
PROTEÍNA	7 g	3 g	5 %
GORDURA	0 g	0 g	0 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	0 %
FIBRA ALIMENTAR	5 g	3 g	11 %
SÓDIO	666 mg	333 mg	14 %