



PANQUECAS DE AVEIA

 3 porções

INGREDIENTES

- 1 ovo
- 6 colheres de sopa de farinha de aveia
- 1/2 copo de leite magro ou bebida vegetal

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Bata todos os ingredientes até obter uma massa homogénea
- 2º Pré aqueça uma frigideira anti-aderente e coloque pequenas porções de massa com a ajuda de uma concha
- 3º Deixe dourar dos dois lados e sirva de seguida
- 4º Pode optar por congelar as panquecas, embrulhadas em papel vegetal

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (78 g)	% DR
ENERGIA	167 kcal	130 kcal	7 %
PROTEÍNA	9 g	7 g	14 %
H. CARBONO	22 g	17 g	7 %
AÇÚCARES	3 g	2 g	3 %
GORDURA	4 g	4 g	5 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	2 g	7 %
SÓDIO	33 mg	26 mg	1 %