



## PANQUECA DE AVEIA (SEM OVO)

 10 minutos 10 minutos 4 porções

## INGREDIENTES

- 100 gramas de farinha de aveia
- 1 xícara de água
- 2 colheres de sopa de melado (32 g)
- 1 colher de sopa de semente de linhaça (10 g)
- 5 gramas de fermento químico em pó

## MÉTODO DE PREPARO

- 1º Coloque todos os ingredientes no liquidificador, com exceção do fermento, e bata até ficar homogêneo. Se você estiver usando farinha de aveia, pode misturar todos os ingredientes manualmente
- 2º Acrescente o fermento por último e misture delicadamente. Para os alérgicos ao milho, indico usar o fermento químico caseiro. Para fazer o fermento, misture: 50g de cremor de tártaro (a marca Arcolor é limpa, tem na internet ou nas casas de produtos para confeitaria), 25g de fécula de batata e 25g de bicarbonato de sódio. A mesma medida que tu usaria de fermento químico Royal, tu usa desse fermento caseiro. Ou seja, nesta receita pede 5g de fermento, use 5g do fermento caseiro.
- 3º Aqueça uma frigideira antiaderente em fogo baixo. Espalhe um pouco da massa e tampe para abafar e já começar a assar o outro lado
- 4º Verifique se está bem assada e vire para assar o outro lado até dourar. Tampe novamente para abafar
- 5º Repita o processo até terminar a massa
- 6º Sirva com o acompanhamento de sua preferência (mel, frutas, geleias, castanhas)

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (37 g)	% DDR
ENERGIA	360 kcal	133 kcal	7 %
CARBOIDRATOS	66 g	25 g	8 %
PROTEÍNA	12 g	4 g	6 %
GORDURA	6 g	2 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	9 g	3 g	13 %
SÓDIO	344 mg	127 mg	5 %