nutrium

Luís Lisboa Santos
Nutricionista · 2713N

PANQUECAS DE AVEIA COM FRUTOS DO BOSQUE

Um lanche divertido, num plano alimentar saudável e variado. Informe-se se é indicado para sí.

15 minutos
15 minutos
2 porções

INGREDIENTES

- 10 colheres de sopa de flocos de aveia (80 g)
- 2 ovos (156 g)
- 1 chávena almoçadeira de leite de vaca UHT magro (158 g)
- 1 colher de chá de mel (8 g)
- 1 colher de chá de canela moída (3 g)
- 1 porção de frutos vermelhos (160 g)
- 10g de sementes de chia

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

1º Adicione todos os ingredientes (exceto canela e frutos) numa tigela e bata-os, até obter uma massa homogénea.
2º Numa frigideira antiaderente e em lume-brando, coloque uma porção da massa e espalhe.
3º Deixe cozinhar até a massa ter uma tonalidade dourada, vire com auxilio de uma espátula e deixe dourar.
4º Retire e “tempere” a gosto com canela e os frutos vermelhos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (278 g)	% DR
ENERGIA	124 kcal	345 kcal	17 %
PROTEÍNA	7 g	19 g	38 %
H. CARBONO	15 g	41 g	16 %
AÇÚCARES	3 g	9 g	10 %
GORDURA	4 g	12 g	17 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	3 g	13 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	5 g	20 %
SÓDIO	47 mg	131 mg	5 %