



PANQUECAS DE PEQUENO ALMOÇO

 1 porção

INGREDIENTS

- 1 ovo cru (78 g)
- 45 ml de leite de vaca UHT magro or 50 ml bebida de soja (50 g)
- 4 colheres de sopa of flocos de aveia (32 g)
- 1 colher de chá de canela moída (3 g) - opcional
- 1/2 unidade grande of banana (111 g) or 1 unidade pequena of kiwi (78 g) or 1/2 unidade de pêsego (60 g)

COOKING METHOD

- 1º Pré-aquecer uma frigideira antiaderente e triturar todos os ingredientes com a ajuda de uma varinha mágica.
- 2º Deixar o lume no mínimo e dispor pequenos círculos da massa na superfície da frigideira. Enquanto cozinha, tapar a frigideira para as panquecas ficarem mais macias.

NUTRITIONAL INFORMATION

	PER 100 g	PER PORÇÃO (209 g)	% DRI
ENERGY	138 kcal	288 kcal	14 %
PROTEIN	7 g	16 g	31 %
CARBOHYDRATE	15 g	32 g	12 %
SUGARS	6 g	12 g	14 %
FAT	5 g	10 g	15 %
FATTY ACIDS, TOTAL SATURATED	1 g	2 g	12 %
FIBER	2 g	4 g	18 %
SODIUM	62 mg	130 mg	5 %