

## PANQUECA DE AVEIA

Panqueca simples para comer com ou sem recheio

 5 minutos 10 minutos 1 porção

### INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]
- 1 pitada de sal de ervas
- 1 colher de sobremesa de azeite de oliva extra virgem [5 g] ou 1 colher de chá rasa de manteiga sem sal [4 g]
- 2 colheres de sopa cheias de aveia em flocos crua [30 g]
- 2 colheres de sopa de água

### MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bater o ovo
- 2º Adicionar a aveia em flocos, o sal e a água, misturar
- 3º Colocar o azeite na frigideira e aquecer
- 4º Em fogo baixo, despejar a mistura e deixar até dourar, virar e dourar o outro lado.

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [96 g]	% DDR
ENERGIA	230 kcal	220 kcal	11 %
CARBOIDRATOS	22 g	21 g	7 %
PROTEÍNA	10 g	9 g	12 %
GORDURA	12 g	11 g	20 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	3 g	15 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	3 g	12 %
SÓDIO	56 mg	53 mg	2 %