

PANQUECAS DE AVEIA



- Se apenas tiver flocos de aveia em casa, pode tritirá-los, fazendo assim farinha; - Pode colocar canela/erva doce em pó a gosto; - Para panquecas de chocolate adicione 1 colher de sobremesa de cacau magro e umas gotas de adoçante líquido (ou 1 colher de chá rasa de adoçante em pó). Esta receita dá para 6 panquecas. ARMAZENAMENTO Frigorífico: 2 dias Congelador: dentro de um saco de congelador até 3 meses - por isso pode cozinhar em maior quantidade (duplicar ou triplicar a receita, por exemplo) e assim tem panquecas rapidamente disponíveis - intercale um quadrado de papel vegetal entre panquecas para não se colarem entre si.

 5 minutos
 15 minutos
 6.1 panquecas

INGREDIENTES

- 2 ovos
- 60 g de farinha de aveia [~6 colheres de sopa]
- 70 ml de iogurte proteico líquido

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Misturar os todos os ingredientes com um garfo
- 2º Colocar uma frigideira antiaderente a lume médio/baixo e deixar aquecer uns segundos (se não for antiaderente, colocar um fio de azeite e passar papel de cozinha para espalhar e absorver o excesso).
- 3º Encher 1 colher de sopa com o preparado e colocar na frigideira para formar uma panqueca (com aproximadamente 10 cm de diâmetro)
- 4º Deixar cozer cerca de 2 minutos, até formarem bolhas da superfície e ficar levemente dourada. Virar a panqueca e deixar cozinhar mais uns 2 minutos.
- 5º Pode ser servido com fruta fresca/iogurte/frutos oleaginosos/canela - vai depender do que estiver no plano!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PANQUECA (40 g)	% DR
ENERGIA	176 kcal	70 kcal	4 %
PROTEÍNA	12 g	5 g	10 %
H. CARBONO	16 g	6 g	2 %
AÇÚCARES	2 g	1 g	1 %
GORDURA	7 g	3 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	2 %
SÓDIO	65 mg	26 mg	1 %