



PANQUECAS SIMPLES

 2 porções

INGREDIENTES

- 35 gramas de farinha de espelta
- 1 ovo
- 1 iogurte magro não açucarado ou 100 gramas de iogurte grego ligeiro natural

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Misturar todos os ingredientes e colocar pequenas porções numa frigideira antiaderente.
- 2º Esperar que surjam bolhas na superfície da panqueca e virar com a ajuda de uma espátula.
- 3º Repetir o processo até terminar a massa.
- 4º Esta receita deve dar para 2 lanches

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (109 g)	% DR
ENERGIA	133 kcal	145 kcal	7 %
PROTEÍNA	9 g	10 g	19 %
H. CARBONO	14 g	15 g	6 %
AÇÚCARES	2 g	3 g	3 %
GORDURA	4 g	5 g	7 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	3 %
SÓDIO	79 mg	86 mg	4 %