



PANQUECAS DE LARANJA E CANELA

 10 minutos 2 porções

INGREDIENTES

- 1 ovo
- 15 gramas de farinha de amêndoa
- 15 gramas de farinha de trigo integral ou 15 gramas de farinha de aveia
- 1 laranja tamanho médio (sem casca e caroços)
- canela a gosto

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Misturar todos os ingredientes numa liquidificadora ou com uma varinha mágica.
- 2º Colocar o preparado (cerca de 1 colher de sopa de cada vez) numa frigideira antiaderente, em lume brando.
- 3º Quando surgirem bolhinhas na massa, virar e deixar no lume brando mais 1 ou 2 minutos.
- 4º Esta receita deve dar para 2 lanches

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (106 g)	% DR
ENERGIA	144 kcal	152 kcal	8 %
PROTEÍNA	7 g	7 g	14 %
H. CARBONO	11 g	12 g	4 %
AÇÚCARES	7 g	7 g	8 %
GORDURA	7 g	8 g	11 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	2 g	9 %
SÓDIO	40 mg	42 mg	2 %