



PANQUECA DE CARNE OU FRANGO

 1 porção

INGREDIENTS

- 2 unidades de ovo de galinha cru [90 g]
- 30 gramas de farelo de aveia [2 colheres de sopa] or 20 grams of rice flour, brown
- 1/2 colher de sopa of fermento químico em pó [5 g]
- 3 pitadas de sal, cozinha [1 g] [adicione a gosto]
- 1 colher de sopa cheia of carne moída refogada [25 g] or 1/2 unidade pequena of filé de frango cozido [50 g]

COOKING METHOD

1º Misture os ingredientes, unte uma frigideira já pré aquecida e despeje a massa. Quando soltar as pontas, virar e rechear.

NUTRITIONAL INFORMATION

	PER 100 g	PER PORÇÃO [149 g]	% DRI
ENERGY	185 kcal	275 kcal	14 %
CARBOHYDRATE	14 g	21 g	7 %
PROTEIN	16 g	25 g	33 %
FAT	9 g	13 g	23 %
FATTY ACIDS, TOTAL SATURATED	3 g	4 g	17 %
FIBER	2 g	3 g	11 %
SODIUM	735 mg	1096 mg	46 %