

**PANQUECA DE CARNE OU FRANGO** 1 porção**INGREDIENTES**

- 2 unidades de ovo de galinha cru (90 g)
- 30 gramas de farelo de aveia [2 colheres de sopa] **ou** 20 gramas de farinha de arroz, integral
- 1/2 colher de sopa de fermento químico em pó (5 g)
- 3 pitadas de sal, cozinha (1 g) [adicione a gosto]
- 1 colher de sopa cheia de carne moída refogada (25 g) **ou** 1/2 unidade pequena de filé de frango cozido (50 g)

MÉTODO DE PREPARO

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

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (149 g)	% DDR
ENERGIA	185 kcal	275 kcal	14 %
CARBOIDRATOS	14 g	21 g	7 %
PROTEÍNA	16 g	25 g	33 %
GORDURA	9 g	13 g	23 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	4 g	17 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	3 g	11 %
SÓDIO	735 mg	1096 mg	46 %