




PANQUECA DE FRIGIDEIRA DE AVEIA.

Esta receita de panqueca de aveia rápida é perfeita também para o café da manhã, sobretudo quando queremos comer algo mais nutritivo evitando os cereais e pão de todo o dia.

 5 minutos
 10 minutos
 1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]
- 2 colheres de sopa cheias de farinha de aveia [36 g]
- 1 fatia de queijo ricota [50 g]
- 1 pitada de sal, cozinha [0 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1- Numa tigela ou no liquidificador bata o ovo com a aveia e o sal até conseguir uma mistura homogênea. Dica: Se a mistura ficar muito espessa, acrescente 1 a 2 colheres de sopa de água. 2- Leve ao fogo médio uma frigideira anti-aderente ou levemente untada com óleo. Quando estiver quente, coloque a mistura anterior e deixe por 2 minutos ou até a parte de baixo soltar e a massa ficar levemente firme. Dica: Para untar a frigideira coloque algumas gotas de óleo nela e espalhe usando um papel absorvente. 3- Vire e espere dourar do outro lado também - menos de 1 minuto. Nesse momento pode rechear seu pão de frigideira com o que preferir [queijo ricota, queijo mozzarella, requeijão, ovo etc.]

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (127 g)	% DDR
ENERGIA	214 kcal	270 kcal	14 %
CARBOIDRATOS	21 g	26 g	9 %
PROTEÍNA	14 g	17 g	23 %
GORDURA	8 g	11 g	19 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	4 g	18 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	4 g	14 %
SÓDIO	275 mg	348 mg	14 %