



PANQUECA LOW CARB - CÔCO

Panqueca ligeira, ideal para o pequeno almoço ou lanches.

 5 minutos

 5 minutos

 1 porção

INGREDIENTES

- 1 colher de sopa de farinha de côco
- 1 colher de sopa de côco ralado
- 1 ovo de galinha bio
- 1 colher de café de fermento
- 1 colher de sopa de uma bebida vegetal (sabor à escolha: amendôa, avelã, côco)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Misturar o ovo com a bebida vegetal, e em seguida a farinha e o côco em pó.
- 2º Levar à frigideira em lume branco em óleo de côco ou azeite.
- 3º Sugestões de toppings: kiwi, mirtilos, framboasas, morango ou xarope de tâmaras ou agave.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (77 g)	% DR
ENERGIA	207 kcal	160 kcal	8 %
PROTEÍNA	8 g	6 g	12 %
H. CARBONO	6 g	5 g	2 %
AÇÚCARES	3 g	2 g	3 %
GORDURA	16 g	13 g	18 %
GORDURAS SATURADAS	11 g	8 g	42 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	3 g	11 %
SÓDIO	741 mg	572 mg	24 %