



PANQUECA DE AVEIA GF MF LC

Uma boa maneira de começar o dia com uma refeição super fácil e rápida, que garante a saciedade durante várias horas.

 2 porções

INGREDIENTS

- 2 colheres de sopa cheias of aveia em flocos crua (30 g)
- 2 ovos de galinha
- 1 colher de chá rasa de sal grosso (5g)
- 1 colher de sopa rasa de óleo de coco (5g) para untar

COOKING METHOD

- 1º Triturar tudo junto (exceto o óleo) até obter um líquido pastoso. Ajustar a viscosidade desejada adicionando pequenas quantidades de água.
- 2º Untar a frigideira com óleo de coco ou azeite virgem. Dosear a massa em porções pequenas na frigideira, facilita muito o processo de as virar. Uma frigideira larga pode comportar 3 ou 4 panquecas.
- 3º Fritar em lume brando até obter a consistência minimamente sólida. Com tampa a cozedura é mais rápida e uniforme. Virar e cozinhar do outro lado.
- 4º Usar qualquer cobertura doce ou salgada a gosto. Sugere-se sumo de limão e canela.

NUTRITIONAL INFORMATION

	PER 100 g	PER PORÇÃO (98 g)	% DRI
ENERGY	197 kcal	193 kcal	10 %
PROTEIN	13 g	12 g	25 %
CARBOHYDRATE	12 g	11 g	4 %
SUGARS	0 g	0 g	0 %
FAT	11 g	11 g	15 %
FATTY ACIDS, TOTAL SATURATED	5 g	4 g	22 %
FIBER	1 g	1 g	5 %
SODIUM	1153 mg	1130 mg	47 %