



PANQUECA DE AVEIA

INGREDIENTES

- 1 xícara de farelo de aveia [100g]
- 1 xícara de água [100ml]
- 2 ovos
- 2 colheres de sopa cheia de azeite [30g]
- 1 pitada de sal

MÉTODO DE PREPARO

1º Para fazer é só bater todos os ingredientes no liquidificador, colocar uma concha pequena dessa massa em uma frigideira quente e untada com azeite para fazer os discos. O recheio pode ser carne moída, frango desfiado, atum, shitake com palmito..

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	120 kcal	6 %
CARBOIDRATOS	12 g	4 %
PROTEÍNA	6 g	7 %
GORDURA	8 g	15 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	10 %
SÓDIO	28 mg	1 %