



PANQUECA SALGADA

Panqueca que serve como substituição de lanches e café da manhã, recheada e deliciosa

 5 minutos 20 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 40 gramas de tapioca de goma
- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]
- 30 gramas de leite de vaca desnatado
- 1 colher de sopa de azeite de oliva [8 g]
- 4 colheres de sopa de frango desfiado [60 g] ou 3 colheres de sopa cheias de atum em conserva em óleo [48 g]
- 2 colheres de sopa cheias de milho verde em conserva [48 g]
- 1/2 colher de sopa rasa de requeijão light [8 g]
- 1 fatia média de queijo mozzarella [20 g]
- 2 fatias médias de tomate [30 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misturar os ingredientes da massa : tapioca, ovo, leite e azeite + sal.
- 2º cozinhar a massa na frigideira, dos dois lados
- 3º depois de pronta rechear com o recheio da sua preferência: frango com requeijão e milho ou atum milho e cenoura e requeijão ou queijo e tomate...

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [100 g]	% DDR
ENERGIA	176 kcal	176 kcal	9 %
CARBOIDRATOS	17 g	17 g	6 %
PROTEÍNA	10 g	10 g	13 %
GORDURA	8 g	8 g	14 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	2 %
SÓDIO	160 mg	160 mg	7 %