nutrium

Beatriz Macíel
Nutricionista · 48333

MASSA PARA PANQUECA

Panqueca leve e macia, recheada com carne moída ou frango desfiado, bem temperada com ervas e molho de tomate caseiro (opcional). Uma opção prática e nutritiva, rica em proteínas e fibras, que pode ser acompanhada de salada fresca para uma refeição equilibrada.

10 minutos
10 minutos
6 porções

INGREDIENTES

- 2 unidades de ovo de galinha cru (90 g)
- 1 xícara de chá de farelo de aveia, cru (95 g) ou 90 gramas de goma de tapioca pronta Da Terrinha
- 3 pitadas de sal, cozinha (1 g) (adicione à gosto)
- 250 gramas de leite Semidesnatado Piracanjuba Zero Lactose ou 250 gramas de leite desnatado UHT

MÉTODO DE PREPARO

1º Bata todos os ingredientes no liquidificador.
2º Despeje a massa em uma frigideira untada.
3º Recheie de acordo com a sua preferência.
4º Se desejar, pode ser adicionado o molho por cima.
5º Rende em média 6 panquecas médias.
6º Se preferir: ao rechear, leve ao forno para esquentar. Ah e você pode congelar também. Espero que goste.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (71 g)	% DDR
ENERGIA	105 kcal	74 kcal	4 %
CARBOIDRATOS	17 g	12 g	4 %
PROTEÍNA	6 g	4 g	6 %
GORDURA	3 g	2 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	1 g	5 %
SÓDIO	152 mg	108 mg	4 %