



PANQUECAS DE PEQUENO ALMOÇO

 1 porção

INGREDIENTES

- 1 ovo cru (78 g)
- 45 ml de leite de vaca UHT magro **ou** 50 ml bebida de soja (50 g)
- 4 colheres de sopa de flocos de aveia (32 g)
- 1 colher de chá de canela moída (3 g) - opcional
- 1/2 unidade grande de banana (111 g) **ou** 1 unidade pequena de kiwi (78 g) **ou** 1/2 unidade de pêssego (60 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Pré-aquecer uma frigideira antiaderente e triturar todos os ingredientes com a ajuda de uma varinha mágica.
- 2º Deixar o lume no mínimo e dispor pequenos círculos da massa na superfície da frigideira. Enquanto cozinha, tapar a frigideira para as panquecas ficarem mais macias.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (209 g)	% DR
ENERGIA	138 kcal	288 kcal	14 %
PROTEÍNA	7 g	16 g	31 %
H. CARBONO	15 g	32 g	12 %
AÇÚCARES	6 g	12 g	14 %
GORDURA	5 g	10 g	15 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	12 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	4 g	18 %
SÓDIO	62 mg	130 mg	5 %