Ana Caroline Oliveira Pereira
Nutricionista · 19644D

PANQUECA DE ABÓBORA

Panqueca de abóbora salgada com molho de tomate e queijo

15 minutos
15 minutos
2 porções

INGREDIENTES

- 1 pedaço médio de abóbora cabotian cozida (50 g)
- 1 unidade de ovo de galinha (45 g)
- 2 colheres de sopa cheias de farinha de aveia (36 g)
- 1/2 colher de sopa de fermento químico em pó (5 g)
- 1 pitada de sal, cozinha (0 g)
- 1 colher de sopa de extrato de tomate (20 g)
- 1 fatia grande, tipo Danúbio de queijo minas, frescal (40 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º Amasse a abóbora com um garfo. Misture todos os ingredientes em um recipiente. Leve ao fogo em uma frigideira antiaderente medate da massa e vire para grelhar dos dois lados. Acrescente 1 colher de molho de tomate e metade do queijo, deslique o fogo e tampe. repita o processo com a outra metade da massa.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (40 g)	% DDR
ENERGIA	181 kcal	72 kcal	4 %
CARBOIDRATOS	19 g	8 g	3 %
PROTEÍNA	10 g	4 g	5 %
GORDURA	8 g	3 g	6 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	1 g	4 %
SÓDIO	429 mg	172 mg	7 %