



PANQUECAS AVEIA

5 minutos

15 minutos

INGREDIENTES

- 30 gramas de flocos de aveia
- 1 unidade de ovo de galinha inteiro cru (78 g)
- 1 unidade média de banana (124 g)
- 1 colher de chá de canela moída (3 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Reduza os flocos de aveia a pó e adicione a canela moída
- 2º Esmague muito bem a banana e junte o ovo inteiro
- 3º Bata os ingredientes
- 4º Junte a aveia com canela ao preparado
- 5º Volte a bater até formar uma textura homogénea Opcional - pode adicionar 4 gotas de edulcorante líquido ao preparado - raspa de um citrino - laranja ou limão
- 6º Pré aqueça a frigideira antiaderente Opcional - pode adicionar 1 clhr café de óleo de côco
- 7º Coloque pequenas porções da massa
- 8º Após a massa aparentar alguma cozedura, vire a panqueca
- 9º Aguarde uns 30 segundos a 1 min. e retire para um recipiente
- 10º Repita o preçõ até esgotar o preparado ou acondicione o restante no frigorífico
- 11º Repita o preçõ até esgotar o preparado ou acondicione o restante no frigorífico

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DR
ENERGIA	122 kcal	6 %
PROTEÍNA	6 g	12 %
H. CARBONO	15 g	6 %
AÇÚCARES	7 g	8 %
GORDURA	4 g	6 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	9 %
SÓDIO	44 mg	2 %