

**PANQUECA DE AVEIA (MASSA)**

Panqueca vegetariana [apenas a massa]

 15 minutos 15 minutos 2 unidades**INGREDIENTES**

- 3 colheres de sopa cheias de aveia em flocos [45 g]
- 2 unidades de ovo de galinha cru [90 g]
- 1 pitada de sal, cozinha [0 g]

**MÉTODO DE PREPARO**

- 1º Misture bem os ingredientes e despeje a massa de aveioca em uma frigideira aberta ou em uma tapioqueira, por cerca de 2 minutos de cada lado. Transfira para um prato. Recheie como desejar.

**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL**

	POR 100 g	POR 2 UNIDADES [125 g]	% DDR
ENERGIA	236 kcal	296 kcal	15 %
CARBOIDRATOS	25 g	31 g	10 %
PROTEÍNA	14 g	17 g	23 %
GORDURA	9 g	11 g	21 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	3 g	14 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	4 g	18 %
SÓDIO	204 mg	255 mg	11 %