Brenda Manéa de Moura
Nutricionista · 18757

# 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 % |