



PANQUECA DE QUINOA

 25 minutos 25 minutos 7 porções

INGREDIENTES

- 1 xícara de quinoa [200 gramas]
- 1 xícara de chá de bebida, água de torneira [237 g]
- 1/2 colher de chá de sal, cozinha [3 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Deixe a quinoa de molho por pelo menos 6h, para que ela hidrate bem. Depois do demolho, escorra os grãos em uma peneira fina, enxágue bem e bata no liquidificador com a água e o sal. Feita a massa, coloque em uma frigideira com um fio de óleo, e asse bem dos dois lados, por cerca de 1 a 2 minutos cada lado. Depois, está pronta para servir! Coloque seu recheio favorito.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (63 g)	% DDR
ENERGIA	62 kcal	39 kcal	2 %
CARBOIDRATOS	9 g	6 g	2 %
PROTEÍNA	2 g	1 g	2 %
GORDURA	2 g	1 g	2 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	2 %
SÓDIO	268 mg	169 mg	7 %