



PANQUECA DE BATATA

Café da manhã

 35 minutos

 4 porções

INGREDIENTES

- 550 gramas de batata descascada e picada em pedaços pequenos
- 1 e 1/2 colher de chá de fermento químico em pó
- 2 unidades de ovo de galinha [90 g]
- 75 ml de leite
- Óleo vegetal (o suficiente) para fritar
- Pedacinhos de banana a gosto para acompanhar

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Na panela de pressão, cozinhe a batata em água por 15 minutos ou até ficar macia. Escorra a água e amasse as batatas. Deixe esfriar um pouco.
- 2º Acrescente ao preparo de batata o fermento, os ovos e o leite. Mexa até obter uma mistura homogênea.
- 3º Aqueça um pouco de óleo vegetal em uma frigideira antiaderente. Coloque porções da mistura, sendo um colher [de sobremesa] por vez, e frite, em fogo baixo, por 3 a 4 minutos, mantendo-as separadas. Vire uma vez para dourar o outro lado.
- 4º Retire do fogo e decore as panquecas com rodinhas de banana. Se quiser adocicar um pouco mais, polvilhe açúcar demerara sobre as panquecas.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [185 g]	% DDR
ENERGIA	93 kcal	172 kcal	9 %
CARBOIDRATOS	16 g	30 g	10 %
PROTEÍNA	3 g	5 g	7 %
GORDURA	2 g	4 g	7 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	3 g	12 %
SÓDIO	127 mg	234 mg	10 %