

**PANQUECA**

Jantar

 35 minutos 4 porções**INGREDIENTES**

- 1 xícara de chá de creme ou farinha de arroz
- 1/2 xícara de chá de fécula de batata
- 1/2 xícara de chá de polvilho doce
- 1/2 colher de chá de sal
- 2 colheres de sopa de açúcar
- 3 colheres de chá de fermento em pó
- 1 e 1/2 xícara de chá de leite vegetal
- 2 ovos
- 50 gramas de manteiga derretida ou óleo de coco

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Na batedeira, bata os ovos, a manteiga e o leite até formar uma mistura homogênea.
- 2º Com uma colher, adicione as farinhas e o fermento e mexa delicadamente. Se necessário, coloque um pouco mais de leite.
- 3º Em uma frigideira antiaderente, coloque uma porção da massa até formar um disco e frite-a por 3 a 4 minutos de ambos os lados. Quando a massa estiver douradinha e firme, retire do fogo. Dica: na hora de comer, acrescente algum recheio de sua preferência, como carne ou frango temperados.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (201 g)	% DDR
ENERGIA	296 kcal	595 kcal	30 %
CARBOIDRATOS	34 g	68 g	23 %
PROTEÍNA	4 g	8 g	11 %
GORDURA	17 g	34 g	62 %
GORDURAS SATURADAS	13 g	26 g	118 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	4 g	16 %
SÓDIO	283 mg	569 mg	24 %