

PANQUECA DE AVEIA

Panqueca

 1 porção

INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa cheias de aveia em flocos (30 g)
- 1 unidade de ovo de galinha (45 g)
- 2 colheres de sopa de leite magro
- 20 gramas de frango sem pele grelhado ou de carne picada
- 1 colher de sopa de azeite (7 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º 1. Passar o ovo, aveia, o leite no liquidificador 2. Levar a assadeira com 1 colher sopa de azeite 3. Virar com bastante cuidado, pois é fácil de quebrar 4. Adicione o frango ou aveia e feche a panqueca Sirva

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (107 g)	% DR
ENERGIA	259 kcal	278 kcal	14 %
PROTEÍNA	15 g	16 g	33 %
H. CARBONO	20 g	21 g	8 %
AÇÚCARES	1 g	1 g	2 %
GORDURA	13 g	14 g	20 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	3 g	15 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	3 g	12 %
SÓDIO	104 mg	111 mg	5 %