






PANQUECAS DE AVEIA CASEIRAS (CÓPIA)

Panquecas rica em proteína e farinhas de lenta absorção

 5 minutos
 30 minutos
 15 porções

INGREDIENTES

- 1000 gramas (1kg) de clara de ovo líquidas, pasteurizada
- 400 gramas de farinha de aveia integral [opção - espelta, coco, amêndoa, alfarroba, ou mistura] **ou** 400 gramas de oatmeal + whey Prozis OU Oats&Whey GoldNutrition
- 1 copo grande de água mineral natural (357 g)
- 10 gramas de canela moída **ou** 10 gramas raspa de limão
- 50 gramas de manteiga de amendoim, sem açúcar **ou** 50 gramas de coco seco, ralado **ou** 100 gramas de mistura de sementes Salutem

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Juntar todos os ingredientes num recipiente e triturar com a varinha até obter uma mistura homogênea
- 2º Pré-aquecer uma crepeira ou frigideira anti-aderente
- 3º Medir uma concha de sopa (1porção), deitar no recipiente aquecido e rodar para espalhar o preparado
- 4º Servir simples ou com canela, quente ou frio
- 5º Guardar no frigorífico no máximo por 7 dias

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (120 g)	% DR
ENERGIA	129 kcal	155 kcal	8 %
PROTEÍNA	12 g	14 g	28 %
H. CARBONO	12 g	14 g	5 %
AÇÚCARES	1 g	1 g	1 %
GORDURA	4 g	4 g	6 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	3 g	12 %
SÓDIO	108 mg	129 mg	5 %