



PANQUECA DE FARINHA DE AVEIA COM OVO

Panqueca de farinha de aveia com ovo para recheios doces ou salgados

 10 minutos 10 minutos 2 porções

INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa cheias de farinha de aveia [36 g]
- 2 unidades de ovo de galinha [90 g]
- 4 colheres de sopa de leite de vaca desnatado

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em uma vasilha dissolva a farinha de aveia no leite
- 2º Acrescente os ovos e mexa bem até criar consistência homogênea
- 3º Em uma frigideira antiaderente em fogo médio, adicione metade do conteúdo da receita. Vire a panqueca quando já apresentar consistência firme e retire quando ambos os lados estiverem na consistência desejada. Repita o processo com o restante da receita.
- 4º Utilize recheio ou cobertura de sua preferência, tanto salgado quanto doce como: Requeijão, geléia, mel, etc...

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (68 g)	% DDR
ENERGIA	198 kcal	135 kcal	7 %
CARBOIDRATOS	19 g	13 g	4 %
PROTEÍNA	12 g	8 g	11 %
GORDURA	8 g	5 g	10 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	2 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	2 g	7 %
SÓDIO	80 mg	55 mg	2 %