



PANQUECA SALGADA SIMPLES

Ótima para compor almoço e jantar

 15 minutos

 15 porções

INGREDIENTES

- 1 xícara de chá de farinha de trigo
- 1 xícara cheia de leite integral ou desnatado
- 1 unidade de ovo de galinha
- 1 colher de sopa de óleo de soja [8 g] ou 1 colher de sopa de margarina [14g]

MÉTODO DE PREPARO

1. Bata todos os ingredientes no liquidificador até obter uma mistura homogênea. 2. Aqueça uma frigideira antiaderente em fogo médio e unte levemente com óleo ou manteiga. 3. Despeje uma concha pequena de massa na frigideira e espalhe, inclinando a frigideira, para formar um disco fino. 4. Deixe dourar por cerca de 1 minuto e vire para dourar o outro lado. 5. Repita o processo até acabar a massa. Recheie como preferir com frango e carne móida.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (27 g)	% DDR
ENERGIA	169 kcal	46 kcal	2 %
CARBOIDRATOS	24 g	7 g	2 %
PROTEÍNA	7 g	2 g	3 %
GORDURA	6 g	2 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	1 g	3 %
SÓDIO	43 mg	12 mg	0 %