



PANQUECA DE AVEIA

Sirva como preferir: com frutas por cima, mel, calda de cacau.

 1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha (45 g)
- 1 colher de sopa cheia de farinha de aveia (18 g)
- 1 colher de sobremesa de azeite de oliva extra virgem (5 g)
- 1 colher de sopa cheia de leite em pó desnatado (10 g)
- 10 gramas de sementes de chia Cem Porcento
- 1 colher de sopa de semente de linhaça (10 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bata todos os ingredientes, aqueça a frigideira e prepare a panqueca;
- 2º Sirva com frutas, mel, iogurte, ou calda de cacau por cima.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (93 g)	% DDR
ENERGIA	320 kcal	298 kcal	15 %
CARBOIDRATOS	28 g	26 g	9 %
PROTEÍNA	16 g	15 g	20 %
GORDURA	18 g	17 g	31 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	3 g	14 %
FIBRA ALIMENTAR	10 g	9 g	37 %
SÓDIO	114 mg	106 mg	4 %