



PANQUECA PRESTÍGIO DE AVEIA

Uma opção para café da manhã/tarde rica em fibras e proteína, boa alternativa para ovolactos, ou para quem gosta de receitas mais doces

 1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]
- 2 colheres de sopa de cacau, pó seco, sem adoçante [11 g]
- 2 colheres de sopa cheias de farelo de aveia [18 g]
- 2 colheres de sopa cheias de leite em pó desnatado [20 g]
- 1 colher de sopa cheia de coco ralado [9 g]
- 3 colheres de chá de açúcar ou adoçante de sua preferência [9 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bata o ovo junto do farelo de aveia, uma colher de sopa de cacau, o açúcar é opcional, leve a uma frigideira antiaderente em fogo baixo, tampe e aguarde cozinhar;
- 2º Para o recheio misture o coco ralado, o leite em pó e o açúcar ou adoçante de sua preferência e vá misturando água aos poucos até chegar no ponto de cocada mole, em torno de uma colher de água somente, reserve. Se for intolerante a lactose ou vegano pode trocar o leite em pó por leite de coco em pó, ou leite vegetal em pó, proteína vegetal, também é possível trocar pelo whey para quem precisa de um aporte maior de proteína;
- 3º Para a calda misture uma colher de cacau, e o adoçante de sua preferência e vá acrescentando água aos poucos, também até chegar no ponto desejado, é bem pouca água;
- 4º Agora é só montar: passe o recheio de coco no meio da massa de panqueca, dobre ao meio e despeje a calda de chocolate. É possível fazer recheios variados, como mousse de abacate com cacau, pastinha de whey de chocolate ou de cookies, pasta de amendoim, vai depender da sua necessidade e preferência.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (107 g)	% DDR
ENERGIA	277 kcal	296 kcal	15 %
CARBOIDRATOS	36 g	39 g	13 %
PROTEÍNA	17 g	18 g	24 %
GORDURA	12 g	13 g	23 %
GORDURAS SATURADAS	7 g	7 g	33 %
FIBRA ALIMENTAR	8 g	9 g	35 %
SÓDIO	155 mg	166 mg	7 %