

PANQUECA MASSA DE COUVE FLOR

INGREDIENTES

- 100 gramas de couve-flor crua
- 2 unidades de ovo de galinha cru [90 g]
- 3 colheres de sopa de creme de ricota [90 g]
- 2 colheres de sopa cheias, desfiado de frango cozido [40 g] **ou** 3 colheres de sopa de proteína texturizada de soja hidratada [72 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bata no liquidificador a couve flor crua com os ovos e o sal;
- 2º Espalhe a massa em discos pequenos na frigideira antiaderente ate dourar dos dois lados e reserve;
- 3º Finalize com o creme de ricota e a proteína de sua preferência em camadas, ou colocando o recheio no meio e dobrando como se fosse uma tapioca.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	106 kcal	5 %
CARBOIDRATOS	3 g	1 %
PROTEÍNA	10 g	13 %
GORDURA	6 g	11 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 %
SÓDIO	107 mg	4 %