

PANQUECA DE CACAU

 1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade grande de ovo, galinha, inteiro, cru, fresco [50 g]
- 10 gramas de leite de vaca desnatado
- 3 colheres de sopa de farelo de aveia [30 g]
- 1 colher de sopa de cacau em pó [13 g]
- 8 gotas de adoçante stévia pura [0 g]
- 1/2 colher de sopa de fermento químico em pó [5 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture os Ingredientes Secos Em uma tigela, coloque o farelo de aveia, o cacau em pó e o fermento. Misture bem para que fiquem uniformes
- 2º Adicione os Ingredientes Líquidos Acrescente o ovo, o leite e as gotas de adoçante aos ingredientes secos. Misture tudo com um garfo ou fouet até obter uma massa homogênea e lisa
- 3º Aqueça a Frigideira Unte levemente uma frigideira antiaderente com óleo de coco ou outro de sua preferência e leve ao fogo médio
- 4º Cozinhe a Panqueca Despeje a massa na frigideira, formando um disco. Deixe cozinhar por cerca de 2 a 3 minutos, até que a parte de baixo esteja dourada e a superfície comece a firmar. Vire com uma espátula e doure o outro lado por mais 1 a 2 minutos
- 5º Sirva Retire a panqueca do fogo e sirva ainda quente. Você pode complementar com frutas frescas, iogurte, mel ou pasta de amendoim, conforme sua preferência

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (100 g)	% DDR
ENERGIA	206 kcal	206 kcal	10 %
CARBOIDRATOS	20 g	20 g	7 %
PROTEÍNA	14 g	14 g	19 %
GORDURA	8 g	8 g	14 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	3 g	12 %
FIBRA ALIMENTAR	6 g	6 g	25 %
SÓDIO	548 mg	548 mg	23 %