



PANQUECA PROTEICA (S/ BANANA)

 1 porção

INGREDIENTES

- 2 unidades de ovo de galinha cru (156 g)
- 1 colher de sopa cheia de farinha de aveia (18 g) **ou** 2 colheres de sopa cheias de farinha de trigo (14 g)
- 1 colher de sopa de cacau, pó seco, sem adoçante (5 g) **ou** 1 colher de chá de condimento, canela, pó (3 g)
- 3 gotas de adoçante (Sucralose, xilitol, stévia OU eritritol)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Mexa o ovo.
- 2º Acrescente a farinha, o cacau/canela e o adoçante. Misture.
- 3º Em uma forma untada, coloque a massa e aguarde ficar firme. Vire.
- 4º Bom apetite!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (179 g)	% DDR
ENERGIA	163 kcal	292 kcal	15 %
CARBOIDRATOS	9 g	16 g	5 %
PROTEÍNA	13 g	23 g	31 %
GORDURA	8 g	15 g	27 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	4 g	20 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	3 g	11 %
SÓDIO	151 mg	270 mg	11 %