



PANQUECA DE MAÇA RALADA OU BANANA

Receitinha prática para incluir frutas na sua rotina. Serve para todas as idades.

 5.9 unidades

INGREDIENTES

- 1 xícara de farinha de trigo
- 1 colher de sopa cheia de aveia em flocos crua [15 g]
- 1 colher de chá de condimento, canela, pó [3 g]
- 1 colher de sopa de semente de linhaça [10 g]
- 1 unidade média de maçã ralada Ou 1 banana amassada
- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]
- 250 mililitros de água filtrada.

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Numa vasilha misture os ingredientes secos Numa outra vasilha misture bem os ingredientes molhados Aos poucos adicione os secos á mistura molhada e faça uma massa homogênea Adicione a linhaça e a maçã ralada Coloque uma concha de massa na frigideira Frite a panqueca até a borda começa a soltar (fritar com pouca gordura [azeite ou óleo de coco], quantidade suficiente para não grudar na frigideira) Frite o outro lado

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR 6 UNIDADES (600 g)	% DDR
ENERGIA	117 kcal	701 kcal	35 %
CARBOIDRATOS	22 g	130 g	43 %
PROTEÍNA	4 g	21 g	28 %
GORDURA	2 g	11 g	20 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	13 g	51 %
SÓDIO	10 mg	60 mg	3 %