

Panqueca de cacau com cobertura de leite em pó e uvas

Uma opção doce para seu lanche da tarde, rica em fibras e baixa em açúcares e gorduras :)

1 Porção

Ingredientes

ou	ou
1 unidade de ovo de galinha [45 g]	2 colheres de sopa cheias de leite em pó desnatado [20 g]
ou	ou
3 colheres de sopa rasas de farinha de aveia [24 g]	10 unidades médias de uva Itália/Thompson crua [80 g]
ou	ou
1 colher de sopa de cacau em pó [5 g]	1 colher de chá de açúcar [5 g]
ou	
1 colher de sopa cheia de chia [15g]	

Método de preparo

- 1
Misture bem o ovo em um bowl, e em seguida misture com o cacau, açúcar (opcional) e farinha de aveia até ficar homogêneo.
- 2
Despeje a massa em uma frigideira levemente untada com óleo de soja, até a massa dourar dos dois lados.
- 3
Para a cobertura, misture o leite em pó com um pouco de água [1 colher de sopa], até dar o ponto de um creme.
- 4
Despeje a cobertura por cima, juntamente das uvas cortadas, e está pronta a sua pancakes! Aproveite