



PANQUECA DE MAÇÃ

 1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade grande de ovo de galinha [45 g]
- 1/2 unidade pequena de maçã Fuji com casca ralada [40 g]
- 2 colheres de sopa rasas de farelo de aveia
- Canela em pó à gosto

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture todos os ingredientes, se desejar pode adoçar com um pouco de adoçante. Leve à uma frigideira antiaderente, em fogo baixo. Vire para dourar os dois lados.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (101 g)	% DDR
ENERGIA	135 kcal	136 kcal	7 %
CARBOIDRATOS	20 g	21 g	7 %
PROTEÍNA	9 g	9 g	12 %
GORDURA	6 g	6 g	10 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	2 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	4 g	17 %
SÓDIO	50 mg	51 mg	2 %