

**PANQUECA LOW CARB DE FARINHA DE AMÊNDOAS** 1 porção**INGREDIENTES**

- 2 unidades de ovo de galinha (90 g)
- 1 Colher de sopa de farinha de amêndoas (15 g)
- 1 colher de sobremesa de semente de chia (8g)
- 1 colher de café de canela em pó (4g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em um bowl misture todos os ingredientes. Se a massa ficar seca, pode adicionar um pouquinho de água. Leve para uma frigideira antiaderente e grelhe dos dois lados até formar uma panqueca e está pronto. Se sentir necessidade, adoce com um pouquinho de adoçante xilitol.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (106 g)	% DDR
ENERGIA	235 kcal	249 kcal	12 %
CARBOIDRATOS	6 g	6 g	2 %
PROTEÍNA	14 g	14 g	19 %
GORDURA	18 g	19 g	35 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	4 g	17 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	4 g	17 %
SÓDIO	101 mg	107 mg	4 %