

**PANQUECA DE COCO LOW CARB** 1 porção**INGREDIENTES**

- 1 unidade grande de ovo de galinha [50 g]
- 2 colheres de sopa de coco ralado seco sem açúcar [18 g]
- 1 Colher de sopa de farinha de amêndoas [15 g]
- 1/2 colher de chá de adoçante Xilitol [2 g]

MÉTODO DE PREPARO

1º Misture todos os ingredientes. Unte uma frigideira com um fio de azeite ou óleo de coco, despeje a massa e deixe cozinhar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (85 g)	% DDR
ENERGIA	283 kcal	239 kcal	12 %
CARBOIDRATOS	6 g	5 g	2 %
PROTEÍNA	13 g	11 g	15 %
GORDURA	24 g	20 g	37 %
GORDURAS SATURADAS	9 g	8 g	36 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	4 %
SÓDIO	99 mg	84 mg	3 %