

**MASSA DE PANQUECA - VERDE-NÚBIA**

Vamos sair do convencional?! =)

 6 porções**INGREDIENTES**

- 1 xícara de farelo de aveia
- 2 ovos
- Sal a gosto
- 50 gramas (ou duas xícaras) de espinafre
- 200ml de leite

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Adicione todos os ingredientes no liquidificador e deixe batendo por alguns minutos;
- 2º Leve à frigideira. Sugestão: faça a massa bem fininha, para que ela possa chegar no ponto sem você precisar virar, para que ela fique com um aspecto mais bonito.
- 3º Sirva-se! =)

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (90 g)	% DDR
ENERGIA	138 kcal	124 kcal	6 %
CARBOIDRATOS	10 g	9 g	3 %
PROTEÍNA	10 g	9 g	12 %
GORDURA	6 g	6 g	10 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	6 g	6 g	23 %
SÓDIO	65 mg	58 mg	2 %