



PANQUECA DE GRÃO BICO

Receita de Panqueca vegana - Retirado do site Querida Vida e Saúde - Receita adaptada.

INGREDIENTES

- 1/2 xícara de chá de farinha de grão-de-bico (46 g)
- 1 colher de chá de azeite de oliva extra virgem (2 g)
- 4 gramas - 1 colher de sobremesa de polvilho azedo
- 1 mililitro de água, engarrafada, genérica (1 g)
- 1 pitada de sal de ervas

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture todos os ingredientes até obter consistência cremosa, sem que a mesma fique muito líquida ou nem muito pastosa.
- 2º Acrescente temperos a gosto, como ervas e especiarias.
- 3º Leve na frigideira com um pouco de azeite até ficar dourada.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	378 kcal	19 %
CARBOIDRATOS	55 g	18 %
PROTEÍNA	19 g	25 %
GORDURA	9 g	17 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	11 g	43 %
SÓDIO	61 mg	3 %