

**PANQUECA FIT**

Panqueca zero glúten

 3 horas 1 hora 2 porções**INGREDIENTES**

- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]
- 1 colher de sopa cheia de leite em pó desnatado [10 g]
- 1 colher de sopa rasa de farinha de aveia [8 g]
- 1 unidade grande, d'Água de banana [90 g]
- 1 fatia grande, tipo Danúbio de queijo minas, frescal [40 g]
- 1 colher de chá de condimento, canela, pó [3 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bater em uma tigela todos os ingredientes até obter um creme homogêneo
- 2º Adicionar a massa em uma frigideira antiaderente aquecida, dourar os dois lados e reservar
- 3º Amassar a banana, picar o queijo e salpicar a canela em pó, rechear a massa e servir

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [79 g]	% DDR
ENERGIA	150 kcal	119 kcal	6 %
CARBOIDRATOS	14 g	11 g	4 %
PROTEÍNA	9 g	7 g	9 %
GORDURA	7 g	5 g	10 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	1 g	6 %
SÓDIO	61 mg	48 mg	2 %