

## PANQUECAS PARA O PEQUENO ALMOÇO

Ideais para um pequeno-almoço hiperproteico, acompanhe com frutos silvestres (mirtilos e framboesas) e iogurte natural.

 10 minutos 2 porções

### INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo [78 g]
- 1 clara de um ovo [80ml]
- 2 colheres de sopa de flocos de aveia [16 g]
- 2 colheres de sopa de farinha de trigo integral [36 g]
- 3 colheres de sopa de leite magro ou bebida vegetal

### MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Adicionar todos os ingredientes numa taça e mexer bem, até obter uma consistência homogénea.
- 2º Numa frigideira antiaderente adicionar metade da massa e deixar cozinhar de ambos os lados.
- 3º Repetir com a restante massa.

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [107 g]	% DR
ENERGIA	167 kcal	179 kcal	9 %
PROTEÍNA	10 g	11 g	22 %
H. CARBONO	15 g	16 g	6 %
AÇÚCARES	1 g	1 g	1 %
GORDURA	7 g	8 g	11 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	2 g	8 %
SÓDIO	83 mg	89 mg	4 %