

PANQUECA DE AVEIA VEGANA PROTEICA

 1 porção

INGREDIENTES

- 1/2 xícara de chá de farelo de aveia, cru [47 g]
- 1 xícara de chá de água, engarrafada, genérica [237 g]
- 10 gramas [1 colher de sopa] de semente de chia
- 1 pitada de sal, cozinha [0 g]
- 1/2 colher de chá, folhas de condimento, orégano, moído [1 g]
- 1.5 fatias de queijo de soja [tofu] [30 g]
- 3 Pontas de faca de homus [24 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Hidratar a aveia na água com sal, orégano e chia por 30 minutos.
- 2º Misturar bem até que fique uma "papinha".
- 3º Levar a frigideira quente e untada com óleo espalhando com cuidado por toda extensão até formar uma panqueca.
- 4º Virar e deixar dourar do outro lado
- 5º Recheiar com humus e tofu, ou outros recheios, use a criatividade

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [349 g]	% DDR
ENERGIA	72 kcal	252 kcal	13 %
CARBOIDRATOS	11 g	38 g	13 %
PROTEÍNA	4 g	14 g	19 %
GORDURA	4 g	13 g	23 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	10 g	39 %
SÓDIO	47 mg	165 mg	7 %