

**PANQUECA DE AVEIA (MASSA)** 8.4 unidade**INGREDIENTES**

- 2 unidades de ovo de galinha (90 g)
- 80 gramas de aveia em flocos
- 250 mililitros de água, engarrafada, genérica (250 g)
- 1 colher de chá de sal, cozinha (6 g)
- 1 unidade de alho cru (3 g) **ou** 1 colher de chá de condimento, gengibre, moído (2 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Coloque os ingredientes no liquidificador. Misture bem até dissolver.
- 2º Em uma frigideira aquecida e untada com pouco óleo ou margarina, coloque 1 concha média da massa. E distribua em toda a superfície
- 3º Quando começar a borbulhar, passa a espátula ao redor para desprende-la e depois vire para dourar o outro lado.
- 4º Quando começar a borbulhar, passa a espátula ao redor para desprende-la e depois vire para dourar o outro lado.
- 5º Quando começar a borbulhar, passa a espátula ao redor para desprende-la e depois vire para dourar o outro lado.
- 6º Rende 6 unidades no total.
- 7º Rende 6 unidades no total.
- 8º Rende 6 unidades no total.
- 9º Rende 6 unidades no total.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR UNIDADE (50 g)	% DDR
ENERGIA	104 kcal	52 kcal	3 %
CARBOIDRATOS	13 g	7 g	2 %
PROTEÍNA	6 g	3 g	4 %
GORDURA	3 g	2 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	1 g	4 %
SÓDIO	581 mg	291 mg	12 %