



PANQUECAS SIMPLES

 8 porções

INGREDIENTES

- 150 gramas de farinha de trigo integral
- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]
- 200 gramas de leite magro Matinal selecionado

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º bater os ingredientes todos juntos ate obter uma massa homogenea
- 2º colocar porções [cerca de 1 concha de sopa] numa frigideira antiaderente ligeiramente untada
- 3º deixar dourar dos dois lados
- 4º servir simples ou com fruta

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (49 g)	% DR
ENERGIA	164 kcal	80 kcal	4 %
PROTEÍNA	7 g	3 g	7 %
H. CARBONO	28 g	14 g	5 %
AÇÚCARES	1 g	0 g	1 %
GORDURA	2 g	1 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	2 g	6 %
SÓDIO	14 mg	7 mg	0 %