

PANQUECA DE COCO

 15 minutos

 1 porção

INGREDIENTES

- 1 colher de sopa de flocos de aveia [8 g]
- 1/2 colher de sopa de farinha de coco bio Vida Celeiro [9 g]
- 1 unidade de ovo de galinha inteiro cru [78 g]
- 60 gramas de clara de ovo de galinha crua

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Juntar todos os ingredientes e triturar bem;
- 2º Aquecer uma frigideira antiaderente e colocar a massa no centro, deixar cozinhar até a massa fazer bolinhas; virar para cozinhar o outro lado.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (146 g)	% DR
ENERGIA	130 kcal	190 kcal	9 %
PROTEÍNA	13 g	18 g	37 %
H. CARBONO	5 g	7 g	3 %
AÇÚCARES	1 g	1 g	1 %
GORDURA	6 g	9 g	13 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	3 g	14 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	4 g	16 %
SÓDIO	149 mg	218 mg	9 %