Tânia Tinoco
Nutricionista · 1759N

PANQUECAS DE COCO

4 porções

INGREDIENTES

- 3 unidades de ovo de galinha (135 g)
- 160 gramas de clara de ovo de galinha crua
- 50 gramas de flocos de aveia
- 50 gramas de farinha de trigo tipo 55
- 20 gramas de farinha de coco Continente Bio
- 1 colher de chá de fermento em pó (7 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

1º Juntar todos os ingredientes e bater com a ajuda de uma varinha;
2º Colocar no frigorifico cerca de 1h a repousar (Pode saltar este ponto, mas ficam mais fofinhas assim);
3º Aquecer um tacho anti-aderente; com a ajuda de uma colher de sopa colocar pequenas porções de massa no tacho e deixar cozinhar até fazer bolinhas; virar a panquecas e deixar cozinhar no outro lado;
4º Servir a gosto.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (102 g)	% DR
ENERGIA	171 kcal	174 kcal	9 %
PROTEÍNA	12 g	12 g	24 %
H. CARBONO	19 g	19 g	7 %
AÇÚCARES	2 g	2 g	2 %
GORDURA	5 g	5 g	7 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	3 g	11 %
SÓDIO	432 mg	440 mg	18 %