



PANQUECAS DE AVEIA

Adicionar água para atingir consistência pretendida

 5 minutos
 20 minutos
 1 porção

INGREDIENTES

- 3 colheres de sopa de flocos de aveia
- 1 colher de chá de casca de Psílio em Pó [5 g]
- 1 ovo de galinha M
- 1 banana pequena madura ou outra fruta [pera, maçã, diospiro]

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Amassar a banana (se for outra fruta cortar em pedacinhos pequenos ou ralar)
- 2º Misturar os restantes ingredientes
- 3º Aquecer uma frigideira antiaderente
- 4º Quando estiver quente, colocar pequenas porções separadas umas das outras
- 5º Baixar a temperatura e quando começar a formar bolhas, virar as panquecas

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (177 g)	% DR
ENERGIA	168 kcal	297 kcal	15 %
PROTEÍNA	8 g	14 g	29 %
H. CARBONO	19 g	33 g	13 %
AÇÚCARES	8 g	15 g	16 %
GORDURA	6 g	10 g	14 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	4 g	16 %
SÓDIO	57 mg	101 mg	4 %