

**PANQUECAS PROTEICAS** 8 porções**INGREDIENTES**

- 2 scoops de whey (60 g)
- 200 gramas de flocos de aveia
- 100 gramas de clara de ovo de galinha crua
- 2 unidades de ovo de galinha inteiro cru (156 g)
- 1 unidade média de banana (124 g)
- 30 gramas de linhaça moída

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Juntar todos os ingredientes num copo alto e triturar com a varinha mágica
- 2º Aquecer uma frigideira, com um pouco de azeite, passando com um guardanapo para retirar o excesso de gordura [se tiver azeite em spray também é uma boa opção]
- 3º Com o auxílio de uma concha pequena, colocar a massa na frigideira, aguardar cerca de 1 minuto, quando começarem a aparecer buracos na massa pode virá-la com cuidado
- 4º Espalmar um pouco a panqueca e aguardar mais um pouco [por norma cozinha rápido]
- 5º Pode servir com 1 a 2 c. sopa de iogurte grego natural magro ou com uma fruta ou com uma fatia de queijo e fiambre

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (75 g)	% DR
ENERGIA	237 kcal	178 kcal	9 %
PROTEÍNA	19 g	14 g	28 %
H. CARBONO	24 g	18 g	7 %
AÇÚCARES	4 g	3 g	3 %
GORDURA	7 g	5 g	7 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	3 g	12 %
SÓDIO	66 mg	50 mg	2 %