Teresa Lourenço
Nutricionista · 3087N

MEGA PANQUECA - PARTE I

Domingo de manhã, é aquele dia em que há tempo e vontade para fazer um pequeno-almoço diferente :)

5 minutos
15 minutos

INGREDIENTES

- 40 gramas de mix Panquecas Aveia e Sementes Cem Por Cento
- 70ml de clara de ovo de galinha crua
- 1 unidade pequena de banana (95 g) - Madura (esmagada)
- 1 colher de chá de canela moída (3 g)
- 20 gramas de manteiga de Alfarroba e Amêndoa BIO

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

1º Misturar numa tigela o preparado para Panquecas, com as claras de ovo, a canela e a banana madura esmagada.
2º Colocar uma frigideira anti-aderente ao lume, adicionar o preparado quando a frigideira estiver bem quente
3º Quando a panqueca estiver confecionada de ambos os lados, barrar com a manteiga de alfarroba por cima e polvilhar com canela.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DR
ENERGIA	143 kcal	7 %
PROTEÍNA	7 g	14 %
H. CARBONO	19 g	7 %
AÇÚCARES	7 g	8 %
GORDURA	4 g	5 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	15 %
SÓDIO	61 mg	3 %