



PANQUECA YUMMY

INGREDIENTES

- 2 gramas de yummy Sabores variados
- 70 gramas de clara de ovo de galinha crua
- 50 gramas de mix Panquecas Aveia e Sementes Cem Por Cento

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

1º Misturar tudo e colocar uma frigideira anti-aderente ao lume, adicionar o preparado quando a frigideira estiver bem quente

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DR
ENERGIA	200 kcal	10 %
PROTEÍNA	12 g	24 %
H. CARBONO	23 g	9 %
AÇÚCARES	1 g	1 %
GORDURA	5 g	8 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	6 g	23 %
SÓDIO	111 mg	5 %