



PANQUECA SIMPLES

INGREDIENTS

- 30 gramas de aveia em farinha [PROZIS] sabor bolacha ou mistura para panquecas
- 100 grams of clara de ovo de galinha crua
- 25 gramas de queijo Batido Milbona ou kvarg ou yo pro solido

COOKING METHOD

- 1º Misturar todos os ingredientes e cozinhar numa frigideira antiaderente

NUTRITIONAL INFORMATION

	PER 100 g	% DRI
ENERGY	112 kcal	6 %
PROTEIN	12 g	24 %
CARBOHYDRATE	11 g	4 %
SUGARS	1 g	1 %
FAT	2 g	2 %
FATTY ACIDS, TOTAL SATURATED	0 g	2 %
FIBER	2 g	8 %
SODIUM	125 mg	5 %