

PANQUECAS II

INGREDIENTES

- 30 gramas de aveia em farinha [PROZIS] sabor bolacha **ou** 30 gramas de mix Panquecas Aveia e Sementes Cem Por Cento **ou** 30 gramas de farinha de trigo (valor médio tipo 150 e tipo 55)
- 100 gramas de clara de ovo de galinha crua
- 25 gramas de kvarg (sólido) ou qualquer outro tipo rico em proteína
- 1 colher de chá de fermento em pó (7 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

1º 3 MINUTOS MICROONDAS

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DR
ENERGIA	115 kcal	6 %
PROTEÍNA	11 g	22 %
H. CARBONO	13 g	5 %
AÇÚCARES	1 g	1 %
GORDURA	2 g	2 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	7 %
SÓDIO	920 mg	38 %