



PANQUECAS DE CACAU

 30 minutos 45 minutos 4 porções

INGREDIENTES

- Bebida vegetal a gosto (250 ml - s/ adição de açúcares)
- Farinha de espelta (150g)
- Cacau magro em pó (25g)
- 1 colher de sopa de linhaça dourada moída (18 g)
- 1 colher de sopa rasa de azeite (7 g) **ou** 1 colher de sopa de óleo de coco (14 g)
- 1 colher de chá de fermento em pó (7 g)
- 1 colher de sopa de adoçante líquido (Agave - 15 g)
- Sumo de 1/2 limão

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Juntar a bebida vegetal com o sumo de limão e deixar repousar até engrossar;
- 2º À parte, numa tigela grande, misturar os ingredientes secos e, de seguida, a bebida vegetal já espessa, o azeite (ou óleo de coco) e o adoçante;
- 3º Aquecer uma frigideira antiaderente, em lume brando, e colocar pequenas quantidades da massa. Espalhar ligeiramente para formarem círculos;
- 4º Quando as bordas começarem a cozinhar, virar com uma espátula e deixar mais um minuto. Repetir este processo para as próximas;
- 5º Servir com os toppings a gosto. Pode ser manteiga de amendoim/amêndoa/ pepitas de chocolate preto/peça de fruta.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (131 g)	% DR
ENERGIA	180 kcal	235 kcal	12 %
PROTEÍNA	6 g	7 g	15 %
H. CARBONO	25 g	33 g	13 %
AÇÚCARES	4 g	5 g	6 %
GORDURA	6 g	7 g	10 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	3 g	14 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	4 g	16 %
SÓDIO	249 mg	326 mg	14 %