

**PANQUECA DE MAÇÃ COM CANELA** 15 minutos**INGREDIENTES**

- 1 unidade de ovo de galinha (45 g)
- 1 unidade média de maçã (130 g)
- 1 colher de sopa rasa de farelo de aveia, cru
- 1 colher de sopa de farinha de coco
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó (10 g)

**MÉTODO DE PREPARO**

- 1º Pique metade da maçã e reserve a outra uma metade.
- 2º Corte esta outra metade em fatias finas e reserve. Bata o ovo, as farinhas, meia maçã em cubose o fermento com o mixer.
- 3º Acrescente adoçante e canela á gosto.
- 4º Unte a frigideira antiaderente com manteiga, ou óleo de coco retirando o excesso com papel toalha. Coloque a massa e leve ao fogo baixo.
- 5º Espalhe as maçãs por cima da massa e tampe a frigideira.
- 6º Deixe cozinhar em fogo baixo por aproximadamente 3 minutos. Vire a panqueca e está pronto.

**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL**

|                    | POR 100 g | % DDR |
|--------------------|-----------|-------|
| ENERGIA            | 111 kcal  | 6 %   |
| CARBOIDRATOS       | 16 g      | 5 %   |
| PROTEÍNA           | 4 g       | 6 %   |
| GORDURA            | 5 g       | 9 %   |
| GORDURAS SATURADAS | 1 g       | 3 %   |
| FIBRA ALIMENTAR    | 3 g       | 12 %  |
| SÓDIO              | 519 mg    | 22 %  |