



PANQUECA DE CUSCUZ

Ideal para o lanche da tarde

 15 minutos

 15 minutos

INGREDIENTES

- 2 unidades de ovo de galinha (90 g)
- 2 colheres de sopa cheias de cereais de flocos de milho, sem sal (8 g)
- 1 pitada de sal, cozinha (0 g)
- 30 gramas de queijo de coalho

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em uma tigela adicione 2 ovos de galinha e mexa até ficar homogêneo
- 2º Adicione 2 col de sopa cheia de floco de milho e 1 pitada de sal e mexa!
- 3º Aguarde por 5 min
- 4º Em uma frigideira adicione a preparação misturada e aguarde ficar em consistência de panqueca e vire de um lado para o outro
- 5º Após endurecer a panqueca, adicione a fatia de queijo coalho e feche a panqueca no meio! E sirva-se

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	224 kcal	11 %
CARBOIDRATOS	6 g	2 %
PROTEÍNA	15 g	20 %
GORDURA	15 g	27 %
GORDURAS SATURADAS	7 g	32 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	0 %
SÓDIO	352 mg	15 %