

**PANQUECA AMERICANA FIT - NUTRI THIAGO FONTINELE**

Carboidrato, pratico para o dia a dia

 20 minutos 10 porções**INGREDIENTES**

- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]
- 2 colheres de sopa rasas de açúcar [30 g]
- 1 colher de sopa de óleo de soja [8 g]
- 1 copo pequeno cheio de leite de vaca integral [165 g]
- 120 gramas de farinha de trigo
- 1 colher de chá de extrato de baunilha [4 g]
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó [10 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em uma tigela, coloque o ovo, o leite, o açúcar e o óleo.
- 2º Misture bem até obter uma mistura homogênea.
- 3º Em seguida, acrescente os demais ingredientes aos poucos.
- 4º Misture novamente até incorporar tudo por completo.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [38 g]	% DDR
ENERGIA	212 kcal	80 kcal	4 %
CARBOIDRATOS	35 g	13 g	4 %
PROTEÍNA	6 g	2 g	3 %
GORDURA	5 g	2 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	0 g	1 %
SÓDIO	297 mg	112 mg	5 %