

**PANQUECA BY JOÃO GIOVANI** 20 minutos
 20 minutos
 6 porções**INGREDIENTES**

- 100 gramas de leite de vaca semidesnatado
- 1 xícara de chá de farinha de trigo, branca, multi-uso, enriquecida [125 g] ou 160 gramas de aveia em flocos
- 2 colheres de chá empacotado de açúcar, mascavo [9 g] ou 2 colheres de chá rasas de açúcar refinado [6 g]
- 2 colheres de sopa de cacau, pó seco, sem adoçante [11 g]
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó [10 g]
- 1 unidade de ovo de galinha cru [45 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em uma vasilha misture todos os ingredientes ou bata em liquidificador até formar um creme homogêneo. Aqueça uma frigideira antiaderente, coloque a massa sobre a frigideira já aquecida formando pequenos discos. Rende 6 porções aproximadamente.
- 2º Em uma vasilha misture todos os ingredientes ou bata em liquidificador até formar um creme homogêneo. Aqueça uma frigideira antiaderente, coloque a massa sobre a frigideira já aquecida formando pequenos discos. Rende 6 porções aproximadamente.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [52 g]	% DDR
ENERGIA	226 kcal	117 kcal	6 %
CARBOIDRATOS	40 g	21 g	7 %
PROTEÍNA	10 g	5 g	7 %
GORDURA	4 g	2 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	2 g	9 %
SÓDIO	356 mg	185 mg	8 %