

PANQUECA SIMPLES DE AVEIA

panqueca simples de ovo e aveia

 5 minutos 10 minutos

INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha (45 g)
- 1 colher de sopa cheia de aveia em flocos (15 g)
- 1 colher de chá cheia de manteiga sem sal (8 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º em uma tigela abra o ovo e bata levemente para mistura a gema e a clara.
- 2º adicione uma colher de sopa de aveia
- 3º unte uma frigideira com a manteiga e espalhe sobre ela a mistura acima. Cozinhe em fogo baixo virando para dourar os dois lados.
- 4º sirva quente com a geleia de sua preferência

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	286 kcal	14 %
CARBOIDRATOS	17 g	6 %
PROTEÍNA	12 g	16 %
GORDURA	19 g	35 %
GORDURAS SATURADAS	9 g	40 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	9 %
SÓDIO	80 mg	3 %