

## PANQUECAS DE TRIGO SERRACENO E COCO

4 porções

### INGREDIENTES

- 4 colheres de sopa de farinha de Trigo Sarraceno [40 g]
- 1 colher chá de fermento em pó sem glúten [5 g]
- 50 gramas de leite de côco
- 100 gramas de clara de ovo de galinha crua

### MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º No copo da varinha mágica coloque o trigo sarraceno, as claras, o leite de coco e o fermento em pó e bata até obter uma massa lisa. Se achar muito grossa junte um pouco mais de líquido.
- 2º Coloque depois uma frigideira anti aderente a aquecer e quando estiver bem quente coloque um pouco de massa no centro. Quando começar a formar bolhinhas à superfície, vire a panqueca e deixe-a cozinhar do outro lado. Repita até esgotar a massa.

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [49 g]	% DR
ENERGIA	145 kcal	71 kcal	4 %
PROTEÍNA	9 g	4 g	9 %
H. CARBONO	14 g	7 g	3 %
AÇÚCARES	2 g	1 g	1 %
GORDURA	5 g	3 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	4 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	1 g	4 %
SÓDIO	715 mg	349 mg	15 %