



PANQUECAS DE AVEIA E CLARAS

 1 porção

INGREDIENTES

- 50 gramas de flocos de aveia
- 100 gramas de clara de ovo [4 unidades sem gema]
- 1 colher de chá de canela moída [opcional]

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Misturar as claras e aveia [adicionar um pouco de água se a massa estiver muito espessa]
- 2º deitar o preparado numa frigideira antiaderente e virar quando necessário
- 3º Cobrir as panquecas com canela, 1 peça de fruta, e 1 fruto seco ou semente ou manteiga de amendoim

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (158 g)	% DR
ENERGIA	153 kcal	242 kcal	12 %
PROTEÍNA	12 g	18 g	37 %
H. CARBONO	21 g	34 g	13 %
AÇÚCARES	2 g	3 g	4 %
GORDURA	2 g	3 g	5 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	4 g	17 %
SÓDIO	128 mg	202 mg	8 %