






PANQUECAS DE CENOURA E LARANJA - 1

8 panquecas

 5 minutos
 25 minutos
 8 panquecas

INGREDIENTES

- 50 gramas de farinha de aveia
- 1 colher de chá de fermento em pó (7 g)
- 5 gramas de bicarbonato de sódio
- 2 colheres de chá de canela moída (6 g)
- 1 cenoura crua (120 g) raspada
- Sumo e raspa de 1/2 laranja (145 g)
- 2 ovos (90 g)
- 2 bananas (200g)
- 15 gramas de farinha de arroz

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Misturar as farinhas, o fermento, o bicarbonato de sódio e a canela.
- 2º Adicionar os ovos, a cenoura raspada e o sumo e raspa de laranja à mistura anterior.
- 3º Num recipiente à parte, esmagar as bananas com um garfo e juntar ao preparado anterior.
- 4º Cozinhar numa frigideira antiaderente em lume brando.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PANQUECA (79 g)	% DR
ENERGIA	109 kcal	86 kcal	4 %
PROTEÍNA	4 g	3 g	6 %
H. CARBONO	19 g	15 g	6 %
AÇÚCARES	3 g	2 g	2 %
GORDURA	2 g	2 g	2 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	2 g	8 %
SÓDIO	441 mg	346 mg	14 %