



PANQUECA DE 2 INGREDIENTES

 10 minutos

 1 panqueca

INGREDIENTES

- 150 gramas de claras pasteurizadas
- 25 gramas de aveia de sabor

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Misturar a aveia e as claras com o auxílio da varinha mágica.
- 2º Cozinhar numa frigideira antiaderente.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PANQUECA (175 g)	% DR
ENERGIA	94 kcal	165 kcal	8 %
PROTEÍNA	10 g	18 g	36 %
H. CARBONO	8 g	15 g	6 %
AÇÚCARES	0 g	0 g	0 %
GORDURA	1 g	2 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	3 g	13 %
SÓDIO	—	—	—