

**PANQUECAS DE MAÇÃ E CANELA**

3 panquecas

 5 minutos 10 minutos 3 panquecas**INGREDIENTES**

- 1 unidade média de maçã com casca [152 g]
- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]
- 70 gramas de claras pasteurizadas
- 25 gramas de aveia em flocos
- 1 colher de chá de canela moída [3 g]

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Triturar tudo com a varinha mágica.
- 2º Cozinhar as panquecas em frigideira antiaderente em lume brando.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PANQUECA [92 g] | % DR |
|--------------------|-----------|---------------------|------|
| ENERGIA | 101 kcal | 93 kcal | 5 % |
| PROTEÍNA | 6 g | 6 g | 11 % |
| H. CARBONO | 14 g | 13 g | 5 % |
| AÇÚCARES | 8 g | 7 g | 8 % |
| GORDURA | 2 g | 2 g | 3 % |
| GORDURAS SATURADAS | 1 g | 1 g | 3 % |
| FIBRA ALIMENTAR | 2 g | 2 g | 8 % |
| SÓDIO | 22 mg | 20 mg | 1 % |