



PANQUECAS VEGANAS DE CAFÉ

Receita 100% vegetal de panquecas fofas e deliciosas! 4 panquecas.

 5 minutos

 15 minutos

 4 panquecas

INGREDIENTES

- 50 gramas de farinha de espelta
- 15 gramas de farinha de coco
- 10 gramas de linhaça dourada e moída
- 1 colher de chá de fermento em pó (7 g)
- 2 colheres de chá de canela moída (6 g)
- 1 pitada de sal
- 1 colher de sopa de essência de baunilha
- 60 gramas de café tipo expresso (1 chávena cheia) + 1 medida de água
- 15 gramas de xarope de agave
- 1 colher de chá de bicarbonato de sódio

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Colocar a linhaça com 2 a 3 colheres de sopa de água e aguardar até que se forme o «ovo de linhaça» (cerca de 3 minutos).
- 2º Adicionar todos os ingredientes à mistura anterior e envolver bem. Se quiser pode adicionar um pouco de xarope de agave ou outro adoçante a gosto.
- 3º Cozinhar numa frigideira antiaderente em lume médio/brando. Servir a gosto.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PANQUECA (43 g)	% DR
ENERGIA	223 kcal	96 kcal	5 %
PROTEÍNA	7 g	3 g	6 %
H. CARBONO	35 g	15 g	6 %
AÇÚCARES	10 g	4 g	5 %
GORDURA	4 g	2 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	9 g	4 g	16 %
SÓDIO	2040 mg	877 mg	37 %