





PANQUECAS DE CAFÉ - RECEITA 100% VEGETAL

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 extrato de baunilha (cerca de 12 gramas)
- 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 num copo 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 Numa taça, adicionar todos os ingredientes secos, o xarope de agave, o café e misturar. Adicionar todos o «ovo de linhaça» e envolver bem. Adequar a consistência, caso seja necessário.
- 3º Cozinhar numa frigideira antiaderente em lume médio/brando. Servir a gosto.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PANQUECA (45 g)	% DR
ENERGIA	226 kcal	102 kcal	5 %
PROTEÍNA	7 g	3 g	6 %
H. CARBONO	33 g	15 g	6 %
AÇÚCARES	10 g	5 g	5 %
GORDURA	4 g	2 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	6 g	3 g	12 %
SÓDIO	1695 mg	767 mg	32 %