



PANQUEQUINHA DE CHOCOLATE

 2 porções

INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha cru (78 g)
- 1 unidade de Clara de Ovo (33 g)
- 2 colheres de sopa cheias de aveia em flocos (30 g)
- 1 colher de sopa de cacau em pó (13 g)
- 1 colher de sopa rasa de açúcar mascavo ou Açúcar de coco (11 g)
- 1 colher de chá de fermento em pó (7 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º 1. Misture todos os ingrediente em pote de mixer e bata tudo (ou no liquidificador) para misturar e triturar a aveia; 2. Caso não queira bater na mixer ou liquidificador, pode substituir a aveia em flocos por farinha de aveia e misturar tudo a mão; 3. Esquente uma frigideira pequena (aquelas de ovo, bem pequenas- se vc tiver somente frigideiras grandes pode ser, mas ela não ficará tão fofinha). Esquente bem e unte com um papel toalha molhado no óleo; 4. Despeje a massa na frigideira e deixe dourar dos 2 lados. Está pronto!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (86 g)	% DDR
ENERGIA	199 kcal	171 kcal	9 %
CARBOIDRATOS	21 g	18 g	6 %
PROTEÍNA	12 g	10 g	14 %
GORDURA	7 g	6 g	11 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	2 g	9 %
SÓDIO	867 mg	745 mg	31 %