

**PANCAKES VEGANA** 5 porções**INGREDIENTES**

- 1 colher de sopa de semente de linhaça triturada ou farinha (10 g) + 3 colheres de sopa de Água morna
- 1 unidade média de Banana (124 g)
- 1 colher de chá de Vinagre de maçã (5 g)
- 2 colheres de sopa cheias de Farinha de aveia (36 g) ou Farinha de arroz
- 2 colheres de sopa de Farinha de amêndoa ou Farinha de coco (36g)
- 1/2 colher de café de Bicarbonato de sódio (2 g)
- 1 pitada de Sal
- 1 colher de chá de Canela em pó (3 g)- opcional
- 1 colher de chá de Extrato de baunilha (4 g)- opcional

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em uma tigela misture os ingredientes secos;
- 2º Em outra tigela misture os ingredientes úmidos;
- 3º Combine a mistura das duas tigelas;
- 4º Pré aqueça uma frigideira com tampa em fogo médio;
- 5º Unte com óleo;
- 6º Despeje uma porção da massa e asse por 3 minutos, vire e asse mais 3 minutos (ela não pode estar líquida na superfície);

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (34 g)	% DDR
ENERGIA	289 kcal	98 kcal	5 %
CARBOIDRATOS	31 g	11 g	4 %
PROTEÍNA	10 g	3 g	4 %
GORDURA	15 g	5 g	9 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	8 g	3 g	11 %
SÓDIO	603 mg	206 mg	9 %