

**PANQUEQUINHA LOW CARB SALGADA** 1 porção**INGREDIENTES**

- 1 unidade de Ovo de galinha [78 g]
- 1 colher de sopa rasa de Farinha de aveia [8 g]
- 1/2 colher de café de Fermento químico em pó [1,5g]
- 1/2 colher de café de Sal marinho ou himalaia [1g]
- 1/2 colher de café de Pimenta moeda [1,5g]
- 1 colher de sopa de Queijo "Quark" light [10g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bata todos os ingredientes, exceto o queijo quark;
- 2º Coloque em uma frigideira e doure dos dois lados;
- 3º Sirva com o queijo quark por cima.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [99 g]	% DDR
ENERGIA	156 kcal	154 kcal	8 %
CARBOIDRATOS	7 g	7 g	2 %
PROTEÍNA	13 g	13 g	17 %
GORDURA	8 g	8 g	14 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	4 %
SÓDIO	699 mg	692 mg	29 %