

**PANQUEQUINHA LOW CARB DOCE** 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 colher de chá cheia de Açúcar mascavo [4 g]
- 1 colher de Pasta de Amendoim Tocca [15 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bata todos os ingredientes, exceto a pasta de amendoim.
- 2º Coloque em uma frigideira e doure dos dois lados;
- 3º Sirva com a pasta de amendoim em cima.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORÇÃO (106 g) | % DDR |
|--------------------|-----------|--------------------|-------|
| ENERGIA | 235 kcal | 249 kcal | 12 % |
| CARBOIDRATOS | 12 g | 13 g | 4 % |
| PROTEÍNA | 14 g | 15 g | 20 % |
| GORDURA | 14 g | 15 g | 28 % |
| GORDURAS SATURADAS | 3 g | 3 g | 15 % |
| FIBRA ALIMENTAR | 2 g | 2 g | 8 % |
| SÓDIO | 283 mg | 300 mg | 13 % |