nutrium

Fernanda Lídia Lemos Leal

PANQUECA SALGADA 1

1 porção

INGREDIENTES

- 40 gramas 2 colheres de sopa de tapioca de goma
- 1 unidade media de ovo de galinha cozido (45 g)
- 2 gramas 1 pitada de óregano
- 5 gramas 1 colher de chá de gergelim semente
- 30 gramas 2 fatias de queijo mussarela
- 50 gramas de atum
- 1 tomate pequeno

MÉTODO DE PREPARO

1º misture todos os ingredientes da massa até que fique bastante homogêneo.

2º Em seguida coloque o conteúdo em uma frigideira antiaderente, doure os dois lados da massa

3º e adicione o recheio (atum, queijo e o tomate)

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (197 g)	% DDR
ENERGIA	211 kcal	417 kcal	21 %
CARBOIDRATOS	19 g	37 g	12 %
PROTEÍNA	15 g	29 g	39 %
GORDURA	8 g	17 g	30 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	6 g	28 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	7 %
SÓDIO	131 mg	259 mg	11 %