



### RECEITA DE PANQUECAS DE AVEIA SIMPLES

Panquecas simples, ideais para acompanhar com: fruta e iogurte; ou com um fio de mel e canela; ou com manteiga de amendoim; ou ainda com queijo e fiambre.

 1 porção

## INGREDIENTES

- 20 gramas de flocos de aveia / farinha de aveia instantânea [2 colheres de sopa]
- 1 ovo de galinha inteiro classe L [65 g]
- 30 gramas de leite magro [2 colheres de sopa] **ou** 2 colheres de sopa de iogurte magro sem adição de açúcares [30 g]
- 1 colher de sobremesa de linhaça dourada triturada [7 g]

## MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Inserir todos os ingredientes num liquidificador/processador de alimentos e triturar até obter uma massa homogénea;
- 2º De seguida, verter a massa em pequenas porções numa frigideira anti-aderente e quando começarem a surgir bolinhas no topo da massa, estão prontas a virar do outro lado;
- 3º Dicas: \* Se não tiver um tacho anti-aderente pode deitar umas gotas de azeite ou óleo de coco; \* É importante que o fogão esteja em lume brando para que as pancakes cozam por dentro; \* Pode adicionar outros ingredientes para aromatizar a panqueca: canela, extrato de baunilha, coco ralado, farinha de alfarroba, cacau magro em pó, etc.; \*Pode multiplicar as quantidades da receita e fazer pancakes para vários dias, conservando no frigorífico durante 3 dias ou congelando e retirando do microondas umas horas antes de comer ou descongelar no microondas; \*Esta massa de pancakes também podem ser confeccionada numa chávena, fazendo um bolo da caneca ou até no forno, num recipiente próprio.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (122 g)	% DR
ENERGIA	183 kcal	223 kcal	11 %
PROTEÍNA	12 g	14 g	28 %
H. CARBONO	11 g	14 g	5 %
AÇÚCARES	2 g	2 g	2 %
GORDURA	10 g	12 g	17 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	2 g	12 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	3 g	11 %
SÓDIO	82 mg	100 mg	4 %