

RECEITA DE PANQUECAS DE AVEIA E CLARAS (JÉSSICA PONTES) 19 porções

INGREDIENTES

- 19 colheres de farinha de aveia
- 400 gramas de clara de ovo de galinha crua
- 200 gramas de leite magro
- 3 colheres de chá de fermento em pó [21 g]

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Misturar bem todos os ingredientes.
- 2º Cozinhar em lume brando numa frigideira anti-aderente.
- 3º Sugestão: no caso da aveia ser natural, pode adicionar aroma a baunilha, cacau magro em pó ou canela.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (41 g)	% DR
ENERGIA	108 kcal	44 kcal	2 %
PROTEÍNA	9 g	4 g	8 %
H. CARBONO	14 g	6 g	2 %
AÇÚCARES	2 g	1 g	1 %
GORDURA	1 g	1 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	2 %
SÓDIO	604 mg	246 mg	10 %