



PANQUECA DE ABÓBORA E BAUNILHA

Panqueca proteica, com sabor a abóbora

 1 porção

INGREDIENTES

- 1/2 chávena de puré de abóbora
- 2 unidades de ovo
- 1 colher de chá de fermento em pó
- 25 gramas de proteína de baunilha

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º PARA O PURÉ DE ABÓBORA: partir a abóbora em pedaços, retirar as sementes e cozer em água [juntei um pau de canela para dar um sabor mais doce]. Depois, triturar com uma varinha mágica até formar um puré
- 2º PARA AS PANQUECAS: num liquidificador, juntar os ovos, a proteína, o fermento, o puré de abóbora e um pouco de canela
- 3º Deixar misturar tudo e colocar um pouco da massa numa frigideira anti-aderente
- 4º Cozinhar em lume brando, tapada, e virar a panqueca até dourar do outro lado
- 5º Fazer uma nova panqueca com o restante da massa
- 6º Servir com fruta

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (256 g)	% DR
ENERGIA	123 kcal	315 kcal	16 %
PROTEÍNA	15 g	39 g	78 %
H. CARBONO	2 g	5 g	2 %
AÇÚCARES	0 g	1 g	1 %
GORDURA	6 g	15 g	22 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	4 g	19 %
FIBRA ALIMENTAR	0 g	1 g	2 %
SÓDIO	581 mg	1489 mg	62 %