



PANQUECA DE CHOCOLATE (COM CLARAS DE OVO)

Panqueca só com 2 ingredientes

 1 porção

INGREDIENTES

- 4 colheres de sopa de flocos de aveia (para triturar)
- 100 ml de clara de ovo (+- 3 claras)
- 2 colheres de sopa de cacau em pó **ou** 1 scoop de whey de chocolate
- 1 unidade média de laranja
- Canela a gosto

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Juntar os ingredientes -[exceto a peça de fruta] e triturar com a ajuda da varinha mágica
- 2º Pré-aquecer uma frigideira antiaderente, colocar a mistura e tapar
- 3º Cozinhar do outro lado a panqueca e voltar a tapar
- 4º Servir com uma peça de fruta

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (271 g)	% DR
ENERGIA	96 kcal	260 kcal	13 %
PROTEÍNA	9 g	24 g	48 %
H. CARBONO	10 g	28 g	11 %
AÇÚCARES	4 g	11 g	12 %
GORDURA	2 g	5 g	8 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	5 g	22 %
SÓDIO	64 mg	172 mg	7 %