



PANQUECA DE AMORAS

 10 minutos

 1.1 porção

INGREDIENTES

- 1/2 chávena de amoras (+- 50 g)
- 10 framboesas [para decorar]
- 2 unidades de ovo
- 4 colheres de sopa de flocos de aveia [32 g]
- 2 colheres de sopa de iogurte grego [Milbona]

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Juntar os ovos, as amoras e a aveia e misturar com a ajuda de uma varinha mágica. Adicionar um pouco de canela
- 2º Aquecer uma frigideira antiaderente e distribuir a massa das panquecas
- 3º Servir com as framboesas e o iogurte

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [290 g]	% DR
ENERGIA	122 kcal	354 kcal	18 %
PROTEÍNA	8 g	24 g	49 %
H. CARBONO	9 g	26 g	10 %
AÇÚCARES	2 g	5 g	5 %
GORDURA	6 g	17 g	24 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	4 g	19 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	7 g	27 %
SÓDIO	61 mg	177 mg	7 %