



PANQUECAS DE ARROZ E ALFARROBA

1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha inteiro cru (78 g)
- 10 gramas de farinha de alfarroba
- 10 gramas de farinha de arroz
- 1/2 unidade pequena de banana (48 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Colocar ao lume uma frigideira anti-aderente [Não deve ser necessário untar, se cola, o material é que está errado :)]
- 2º Triturar todos os ingredientes
- 3º Na frigideira bem quente verter a quantidade desejada para o tamanho da panqueca pretendido
- 4º Virar quando formar bolhinhas

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (117 g)	% DR
ENERGIA	173 kcal	202 kcal	10 %
PROTEÍNA	9 g	10 g	21 %
H. CARBONO	20 g	23 g	9 %
AÇÚCARES	8 g	10 g	11 %
GORDURA	7 g	8 g	11 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	6 %
SÓDIO	87 mg	101 mg	4 %