



PANQUECAS DE AVEIA E ALFARROBA

 1 porção

INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa de flocos de aveia (16 g) OU farinha de aveia (melhor textura)
- 1 col. sopa (8 gramas) de farinha de alfarroba
- 1 unidade de ovo de galinha inteiro cru (78 g)
- 1/2 unidade pequena de banana (48 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Triturar todos os ingredientes muito bem
- 2º Numa frigideira já bem quente, verta a mistura e espere que se formem pequenas bolhas para virar a panqueca com cuidado
- 3º Use um topping a gosto, ou o recomendado pelo seu Nutricionista no plano alimentar!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (121 g)	% DR
ENERGIA	179 kcal	215 kcal	11 %
PROTEÍNA	10 g	12 g	24 %
H. CARBONO	19 g	23 g	9 %
AÇÚCARES	8 g	9 g	10 %
GORDURA	7 g	8 g	12 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	2 g	9 %
SÓDIO	84 mg	101 mg	4 %