

PANQUECAS DE AVEIA

 2 porções

INGREDIENTES

- 60 gramas de farinha de aveia
- 2 unidades de ovo de galinha inteiro cru (156 g)
- 1 unidade pequena de banana (95 g)
- 45 gramas de leite de vaca UHT magro

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º misture todos os ingredientes
- 2º coloque uma frigideira anti-aderente ao lume (médio).
- 3º Baixe o lume para o mínimo e coloque duas colheres de preparado por panqueca.
- 4º Quando as bolhas da superfície começarem a rebentar vire a panqueca com cuidado e deixe cozinhar do outro lado.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (149 g)	% DR
ENERGIA	166 kcal	248 kcal	12 %
PROTEÍNA	10 g	14 g	29 %
H. CARBONO	16 g	24 g	9 %
AÇÚCARES	5 g	7 g	8 %
GORDURA	7 g	10 g	14 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	3 g	10 %
SÓDIO	72 mg	108 mg	4 %