

PANQUECA DE TRIGO SARRACENO

 5 porções

INGREDIENTES

- 250 gramas de leite de vaca semidesnatado
- 15 colheres (sopa) de farinha de trigo sarraceno (150 g)
- 2 gramas de sal dietético
- 1 colher de sopa de semente de linhaça (10 g)
- 3 colheres de sopa de azeite de oliva (24 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Hidrate a linhaça em 1/4 de xícara de água
- 2º Bater todos os ingredientes no liquidificador e prepare as panquecas na frigideira. Recheiar a gosto.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [87 g]	% DDR
ENERGIA	214 kcal	186 kcal	9 %
CARBOIDRATOS	29 g	25 g	8 %
PROTEÍNA	7 g	6 g	8 %
GORDURA	8 g	7 g	13 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	4 g	14 %
SÓDIO	134 mg	117 mg	5 %