nutrium

Filipa Gonçalves

PANQUECAS PARA O PEQUENO ALMOÇO

Ideais para um pequeno-almoço hiperproteico, acompanhe com frutos silvestres (mirtilos e framboesas) e iogurte natural.

10 minutos
2 porções

INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo (78 g)
- 1 clara de um ovo (80ml)
- 2 colheres de sopa de flocos de aveia (16 g)
- 2 colheres de sopa de farinha de trigo integral (36 g)
- 3 colheres de sopa de leite magro ou bebida vegetal

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

1º Adicionar todos os ingredientes numa taça e mexer bem, até obter uma consistência homogénea.
2º Numa frigideira antiaderente adicionar metade da massa e deixar cozinhar de ambos os lados.
3º Repetir com a restante massa.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (107 g)	% DR
ENERGIA	167 kcal	179 kcal	9 %
PROTEÍNA	10 g	11 g	22 %
H. CARBONO	15 g	16 g	6 %
AÇÚCARES	1 g	1 g	1 %
GORDURA	7 g	8 g	11 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	2 g	8 %
SÓDIO	83 mg	89 mg	4 %