

PANQUECAS MAÇÃ

 12 porções

INGREDIENTES

- 1 unidade média de maçã sem casca (150 g)
- 60 gramas de farinha de aveia
- 1 Colher de sopa de linhaça (13 g)
- 1 Colher de sopa de mistura de sementes (17 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

1º misturar tudo

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (18 g)	% DR
ENERGIA	222 kcal	39 kcal	2 %
PROTEÍNA	8 g	1 g	3 %
H. CARBONO	26 g	4 g	2 %
AÇÚCARES	8 g	1 g	2 %
GORDURA	9 g	2 g	2 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	6 g	1 g	4 %
SÓDIO	4 mg	1 mg	0 %