

**PANQUECA YUMMY****INGREDIENTES**

- 2 gramas de yummy Sabores variados
- 70 gramas de clara de ovo de galinha crua
- 50 gramas de mix Panquecas Aveia e Sementes Cem Por Cento

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

1º Misturar tudo e colocar uma frigideira anti-aderente ao lume, adicionar o preparado quando a frigideira estiver bem quente

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

| | POR 100 g | % DR |
|--------------------|-----------|------|
| ENERGIA | 200 kcal | 10 % |
| PROTEÍNA | 12 g | 24 % |
| H. CARBONO | 23 g | 9 % |
| AÇÚCARES | 1 g | 1 % |
| GORDURA | 5 g | 8 % |
| GORDURAS SATURADAS | 1 g | 4 % |
| FIBRA ALIMENTAR | 6 g | 23 % |
| SÓDIO | 111 mg | 5 % |