



PANQUECA SIMPLES

INGREDIENTES

- 30 gramas de aveia em farinha (PROZIS) sabor bolacha ou mistura para panquecas
- 100 gramas de clara de ovo de galinha crua
- 25 gramas de queijo Batido Milbona ou kvarg ou yo pro solido

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

1º Misturar todos os ingredientes e cozinhar numa frigideira antiaderente

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DR
ENERGIA	112 kcal	6 %
PROTEÍNA	12 g	24 %
H. CARBONO	11 g	4 %
AÇÚCARES	1 g	1 %
GORDURA	2 g	2 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	8 %
SÓDIO	125 mg	5 %