



PANQUECAS DE FARINHA DE COCO

Pode ser feita na noite anterior, prática para levar ao trabalho. Pode ser consumida gelada ou aquecida.

 10 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 1 colher de sopa cheia de farinha de coco
- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]
- 1 colher de sopa de coco, desidratado, ralado sem açúcar
- 1 colher de sopa de farelo de aveia

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Quebre o ovo em uma vasilha e acrescente as farinhas.
- 2º Pode salpicar o coco ralado ou colocar na massa.
- 3º 1 colher de chá de fermento e misture bem.
- 4º Pode acrescentar canela em pó, cacau 100% sem adição de açúcar, e adoçante á gosto.
- 5º Leve a mistura á frigideira fogo bem baixo, até dourar ambos os lados.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (65 g)	% DDR
ENERGIA	248 kcal	162 kcal	8 %
CARBOIDRATOS	13 g	8 g	3 %
PROTEÍNA	12 g	8 g	10 %
GORDURA	19 g	12 g	23 %
GORDURAS SATURADAS	6 g	4 g	18 %
FIBRA ALIMENTAR	7 g	5 g	18 %
SÓDIO	84 mg	55 mg	2 %