



PANQUECA DE MAÇÃ COM CANELA

 15 minutos

INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha (45 g)
- 1 unidade média de maçã (130 g)
- 1 colher de sopa rasa de farelo de aveia, cru
- 1 colher de sopa de farinha de coco
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó (10 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Pique metade da maçã e reserve a outra uma metade.
- 2º Corte esta outra metade em fatias finas e reserve. Bata o ovo, as farinhas, meia maçã em cubose o fermento com o mixer.
- 3º Acrescente adoçante e canela á gosto.
- 4º Unte a frigideira antiaderente com manteiga, ou óleo de coco retirando o excesso com papel toalha. Coloque a massa e leve ao fogo baixo.
- 5º Espalhe as maçãs por cima da massa e tampe a frigideira.
- 6º Deixe cozinhar em fogo baixo por aproximadamente 3 minutos. Vire a panqueca e está pronto.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	111 kcal	6 %
CARBOIDRATOS	16 g	5 %
PROTEÍNA	4 g	6 %
GORDURA	5 g	9 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	12 %
SÓDIO	519 mg	22 %