

CAFÉ DA MANHÃ

Panqueca de maçã e canela

199 kcal	9 g	28 g	6 g	~20 min	Fácil
por porção	proteínas	carboidratos	gorduras	tempo estimado	dificuldade

Ingredientes

- Maçã, Fuji, com casca, crua: 97 g (cerca de 3/4 de maçã)
- ovo: 1 unidade
- Aveia, flocos, crua: 19 g (cerca de 2 colheres de sopa)

Utensílios

- tigela
- garfo
- frigideira antiaderente
- espátula

Preparo — passo a passo

1. Separe todos os ingredientes nas quantidades da lista. Rale a maçã e reserve-a com o próprio suco. Misture os ingredientes da massa em uma tigela até não restarem porções secas.
2. Aqueça uma frigideira antiaderente em fogo baixo a médio. Despeje a massa em porções pequenas e espalhe com a colher para formar discos de espessura uniforme.
3. Cozinhe até a superfície perder o aspecto líquido e a base se soltar da frigideira. Vire com uma espátula e cozinhe o outro lado até firmar e dourar levemente; confirme que o centro não ficou cru.
4. Sirva usando somente as quantidades indicadas na lista.

Observação: Se preferir, adoce com algumas gotas de adoçante líquido sem calorias, a gosto.

Atenção a alergias: Ovo, Aveia: verificar rótulo. Confira sempre os rótulos e a possibilidade de contaminação cruzada.

○ **Sem açúcar adicionado**

As etiquetas são indicativas. 'Sem açúcar adicionado' não significa ausência de açúcares naturais. Confira os rótulos em caso de alergias. Valores nutricionais são estimativas por porção; marcas e preparo podem alterá-los. Tempo e dificuldade são estimativas.