



III Exposição Itinerante Museu do Coração O Poder do Coração

Cozinha Saudável

Panqueca roxa com recheio de espinafre



Tempo de preparo: 20 minutos.

Parceria:



Realização:



Ingredientes:

Massa

02 ovos
300ml de leite desnatado
0,05g de sal
01 cebola média
200g de farinha de trigo
0,5ml de óleo de milho
150g de beterraba cozida

Recheio

01 xícara de chá de espinafre cozido
01 xícara de chá de cebola picada
½ xícara de chá de salsinha
0,05g de sal

Modo de preparo:

Massa: Bater tudo no liquidificador. Recheio: Misture todos os ingredientes e recheie a massa.

Informação Nutricional		
Porção de 100g (1 unidade)		
Quantidade por porção		% VD (*)
Valor energético	114,02Kcal = 478,88 KJ	5,70%
Carboidratos	19,53g	6,51%
Proteínas	5,33g	7,11%
Gorduras totais	1,62g	2,94%
Gorduras saturadas	0,49g	2,22%
Gorduras trans	0g	**
Fibra alimentar	0,65g	2,59%
Sódio	56,19mg	2,34%

(*) Valores Diários com base em uma dieta de 200kcal ou 84100Kj. Seus valores podem ser maiores ou menores dependendo de suas necessidades energéticas.
** VD não estabelecido.