Igor Andrade
Nutricionista · 30343/P

PANQUECA DE BANANA COM WHEY

10 minutos
10 minutos
1 Unidade

INGREDIENTES

- 30 gramas de whey Dux Isolado
- 1 unidade de banana prata crua (65 g)
- 1 unidade grande de ovo, galinha, inteiro, cozido, mexido (61 g)
- 50 gramas de farinha de aveia
- 3 colheres de sopa de condimento, canela, pó (23 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º No liquidificador, coloque 50 gramas de aveia, 30 gramas de whey protein, 1 banana sem casca, 1 colher de café de canela em pó, 1 ovo, um quarto de xícara de chá de água e bata bem até formar uma massa homogênea. Desligue o liquidificador e reserve.
2º Em uma frigideira antiaderente untada e aquecida, em fogo médio, coloque metade da massa e deixe por 3 minutos. Distribua granola e vire para dourar do outro lado por mais 2 minutos.
3º Apague o fogo, repita o processo com a outra metade da massa e sirva.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR UNIDADE (230 g)	% DDR
ENERGIA	228 kcal	524 kcal	26 %
CARBOIDRATOS	31 g	72 g	24 %
PROTEÍNA	17 g	40 g	53 %
GORDURA	5 g	12 g	21 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	4 g	16 %
FIBRA ALIMENTAR	8 g	19 g	78 %
SÓDIO	93 mg	213 mg	9 %