




**PANQUECA DE BANANA SEM WHEY** 10 minutos
 10 minutos
 0.9 Unidade**INGREDIENTES**

- 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	203 kcal	467 kcal	23 %
CARBOIDRATOS	35 g	81 g	27 %
PROTEÍNA	8 g	18 g	24 %
GORDURA	5 g	12 g	21 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	3 g	14 %
FIBRA ALIMENTAR	9 g	22 g	86 %
SÓDIO	47 mg	107 mg	4 %