



PANQUECA DE BANANA

Panqueca bem simples de fazer e nutritiva para um café da manhã ou lanche. Opcional: Pode-se adicionar uma colher de chá de canela e uma colher de chá de essência de baunilha junto à massa.

 10 minutos 15 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade de banana prata crua [65 g]
- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]
- 20 gramas de farinha de aveia
- 1 colher de chá de mel [3 g]
- 1 colher de chá de fermento, bicarbonato de sódio [5 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misturar todos os ingredientes, adicionar a frigideira. Virar quando estiver desgrudando da frigideira.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (133 g)	% DDR
ENERGIA	157 kcal	208 kcal	10 %
CARBOIDRATOS	23 g	31 g	10 %
PROTEÍNA	7 g	9 g	12 %
GORDURA	4 g	6 g	10 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	2 g	10 %
SÓDIO	986 mg	1309 mg	55 %