



PANQUECA DE WHEY

 15 horas

 1 porção

INGREDIENTES

- 1 dosador de whey protein (30 g)
- 1 unidade média, prata de banana (40 g)
- 1 unidade de ovo de galinha (45 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Amasse a banana, quebre os ovos e bata
- 2º Acrescente o whey e mexa
- 3º Em uma frigideira antiaderente, coloque um fio de óleo
- 4º Coloque a massa doura de um lado e vire até dourar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (97 g)	% DDR
ENERGIA	218 kcal	212 kcal	11 %
CARBOIDRATOS	13 g	13 g	4 %
PROTEÍNA	26 g	25 g	34 %
GORDURA	7 g	7 g	12 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	3 %
SÓDIO	120 mg	117 mg	5 %