

PANQUECA DE BANANA

 10 minutos

INGREDIENTES

- 2 unidades de ovo de galinha cru (156 g)
- 1 colher de sopa cheia de aveia em flocos crua (15 g)
- 1 unidade de banana prata crua (65 g)
- 1 colher de sopa rasa de pasta de amendoim (20 g)
- 1 colher de chá de condimento, canela, pó (3 g)
- 60 gramas de tapioca de goma

MÉTODO DE PREPARO

- 1º em uma tigela amasse a banana prata, depois acrescente os 2 ovos, 60g de aveia e 1 colher de chá de canela mexa até ficar homogêneo
- 2º coloque a massa na frigideira até doura, depois vire a massa para dourar o outro lado
- 3º Acrescente a pasta de amendoim e está pronto para comer

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	211 kcal	11 %
CARBOIDRATOS	27 g	9 %
PROTEÍNA	9 g	12 %
GORDURA	8 g	14 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	7 %
SÓDIO	112 mg	5 %