

PANQUECA DE BANANA FEITO DE AVEIA

sem gluten e sem lactose, uma receita gostosa e com baixa caloria

 10 minutos

 10 minutos

 1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade de banana prata crua (65 g)
- 50 gramas de aveia em flocos finos sem glúten Mundo Verde Seleção
- 1 unidade de ovo de galinha cru (45 g)
- 1 colher de sopa de condimento, canela, pó (8 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em um bowl bata o ovo, acrescente a banana e com o grafo amasse a banana e misture bem ate misturar junto com o ovo,
- 2º Acrescente a aveia e a canela, bata novamente até misturar bem .
- 3º Em uma frigideira anti aderente coloque a massa, deixe a massa dourar e depois vire para dourar o outro lado .

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (163 g)	% DDR
ENERGIA	196 kcal	319 kcal	16 %
CARBOIDRATOS	32 g	52 g	17 %
PROTEÍNA	9 g	15 g	19 %
GORDURA	5 g	7 g	13 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTAR	6 g	10 g	42 %
SÓDIO	32 mg	53 mg	2 %