

PANQUECA DE BANANA (SEM GLÚTEN SEM LACTOSE)

 10 minutos

 10 minutos

INGREDIENTES

- 1 unidade de banana prata crua [65 g]
- 2 colheres de sopa de aveia em flocos finos sem glúten Mundo Verde Seleção [30 g]
- 1 colher de chá de condimento, canela, pó [3 g]
- 1 unidade de ovo de galinha cru [45 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em um bowl amasse a banana ,
- 2º Acrescente o ovo e batata até encorpar com a banana,
- 3º Acrescente a aveia e a canela batata novamente até misturar bem.
- 4º Em uma frigideira ante aderente coloque a massa para formar a panqueca, quando dourar vire para dourar o outro lado.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	172 kcal	9 %
CARBOIDRATOS	26 g	9 %
PROTEÍNA	8 g	11 %
GORDURA	4 g	8 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	17 %
SÓDIO	37 mg	2 %