



### PANQUECA DE BANANA COM AVEIA

Excelente opção de lanche. Super prática e nutritiva.

 5 minutos 10 minutos 1 porção

## INGREDIENTES

- 1 unidade de banana nanica [100 g]
- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]
- 2 colheres de sopa cheias de aveia em flocos [30 g]

## MÉTODO DE PREPARO

- 1º Amasse a banana madura com um garfo até obter um purê homogêneo.
- 2º Adicione o ovo e a aveia ao purê de banana e misture bem.
- 3º Acrescente à mistura em uma frigideira antiaderente. Coloque uma porção da massa na frigideira e deixe cozinhar até que bolhas apareçam na superfície e as bordas fiquem firmes.
- 4º Com uma espátula, vire a panqueca e cozinhe até dourar do outro lado.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR UNIDADE (175 g)	% DDR
ENERGIA	158 kcal	277 kcal	14 %
CARBOIDRATOS	26 g	46 g	15 %
PROTEÍNA	7 g	12 g	15 %
GORDURA	4 g	6 g	12 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	5 g	20 %
SÓDIO	30 mg	52 mg	2 %