



### PANQUECA DOCE PROTEICA

Simples e prática! É uma excelente opção para café da manhã e lanches.

 10 minutos 10 minutos 1 porção

## INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]
- 1 unidade de banana prata crua [65 g]
- 1 dosador de whey protein [32 g]
- 1 colher de sopa cheia de aveia em flocos [15 g]
- 1 colher de chá cheia de cacau em pó [8 g]

## MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bata todos os ingredientes no liquidificador até obter uma massa cremosa. Se ficar muito espessa, adicione um pouco de água;
- 2º Aqueça uma frigideira antiaderente;
- 3º Despeje a massa na frigideira e cozinhe em fogo médio até dourar dos dois lados.
- 4º Pronta para servir.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [165 g]	% DDR
ENERGIA	207 kcal	341 kcal	17 %
CARBOIDRATOS	22 g	36 g	12 %
PROTEÍNA	22 g	37 g	49 %
GORDURA	5 g	8 g	15 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	3 g	14 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	6 g	24 %
SÓDIO	80 mg	133 mg	6 %