



PANQUECA DOCE FIT DE BANANA COM AVEIA E CACAU 100%

A panqueca doce fit é fácil de fazer e também é uma receita muito versátil. Além de possuir carboidratos, proteínas, lipídios, vitaminas e minerais, ela possui grande quantidade de fibras solúveis e insolúveis, que a tornam uma excelente opção para quem busca uma alimentação saudável.

 15 minutos 20 minutos 4 porções

INGREDIENTES

- 1 unidade de banana [65 g]
- 2 colheres de sobremesa rasas de aveia em flocos crua [10 g]
- 2 unidades de ovo de galinha [90 g]
- 1 colher de sopa de cacau, pó seco, 100% [5 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Como fazer PANQUECA DE BANANA COM AVEIA E CACAU 100%; Amasse a banana, depois coloque em um recipiente fundo, bata com o garfo os 2 ovos junto com a banana, depois acrescente a aveia e o cacau.
- 2º Bata tudo com o garfo, bata até obter uma mistura homogênea e depois coloque na frigideira untada e ,
- 3º Em seguida, transfira a mistura para uma frigideira antiaderente, previamente quente e untada com um pouco de azeite. Tampe a frigideira e vire após dourar para cozinhar do outro lado.
- 4º Minha dica é fazer panquecas pequenas, fica mais fácil de virar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [40 g]	% DDR
ENERGIA	149 kcal	60 kcal	3 %
CARBOIDRATOS	17 g	7 g	2 %
PROTEÍNA	8 g	3 g	4 %
GORDURA	6 g	3 g	5 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	1 g	4 %
SÓDIO	63 mg	25 mg	1 %