



## PANQUECAS SEM OVO

### INGREDIENTES

- 1 unidade média de banana [124 g]
- 90 gramas de flocos de aveia
- 120 ml de bebida vegetal

### MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Colocar todos os ingredientes num liquidificador e misturar até preparado homogéneo.
- 2º Numa frigideira antiaderente colocar pequenas porções de massa e virar quando aparecerem pequenas bolhas. Como toppings: fruta, canela em pó, manteiga de amendoim 100%

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DR
ENERGIA	162 kcal	8 %
PROTEÍNA	5 g	9 %
H. CARBONO	29 g	11 %
AÇÚCARES	10 g	11 %
GORDURA	2 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	12 %
SÓDIO	20 mg	1 %