



PANQUECA DE BANANA

Para aquela vontade de docinho em uma refeição, nutritivo e sacia bastante!

 5 minutos

 10 minutos

 1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade grande, d'Água de banana [90 g]
- 2 colheres de sopa cheias de aveia em flocos [30 g]
- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]
- 1 colher de chá de condimento, canela, pó [3 g]
- 1 colher de sopa de doce de leite [19 g] **ou** 1 colher de chá cheia de geleia de frutas [10 g]

MÉTODO DE PREPARO

1º Amassar e misturar BEM todos os ingredientes até ficar homogêneo.

2º Cozinhar a massa na frigideira pelo dois lados e rechear com doce de leite ou geleia de morango

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (100 g)	% DDR
ENERGIA	192 kcal	192 kcal	10 %
CARBOIDRATOS	31 g	31 g	10 %
PROTEÍNA	8 g	8 g	10 %
GORDURA	5 g	5 g	9 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	4 g	16 %
SÓDIO	45 mg	45 mg	2 %