Ana Rita Lebreiro
Nutricionista · 0080N

PANQUECA INDIVIDUAL DE CACAU E BANANA

Bem rápida de fazer e pode ser uma óptima opção para o seu próximo pequeno-almoço ou lanche. Até fica óptima para colocar na sua marmita e levar para o trabalho. Pode comer simples ou acompanhada como sugere a foto: iogurte grego, fruta variada e até umas pepitas de cacau.

INGREDIENTES

- 80 gramas de banana
- 1 colher de sopa de cacau em pó
- 1 colher de sopa de farinha de espelta
- 1 unidade de ovo de galinha inteiro cru
- 15 gramas de leite de vaca UHT magro

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

1º Num taça coloque o ovo. Bata e depois adicione a banana esmagada, a farinha de espelta e o cacau. Torne a bater.
2º Depois de ver como está a consistência da massa, pode adicionar um fio de leite (ou bebida vegetal).
3º Pincele uma frigideira anti-aderente com um fio de azeite. Aqueça e depois verta a massa da panqueca.
4º Quando a massa começar a descolar nos bordos e começarem a aparecer bolhas de ar, está na hora de virar. Deixe cozer uns minutos e depois coloque num prato.
5º Pode servir como está a foto: iogurte grego ligeiro, fruta variada e algumas pepitas de cacau ou comer simples. Para levar para o trabalho, corte em quartos e coloque num tupperware. Bom apetite!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DR
ENERGIA	149 kcal	7 %
PROTEÍNA	8 g	16 %
H. CARBONO	15 g	6 %
AÇÚCARES	9 g	10 %
GORDURA	6 g	8 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	10 %
SÓDIO	58 mg	2 %