



PANQUECA DE BANANA E AVEIA

Opcao Saudavel para o cafe da manha e cafe da tarde Panqueca de banana com aveia e cacau

 20 minutos 20 minutos 2 porções

INGREDIENTES

- 1 unidade de banana nanica crua (100 g)
- 2 unidades de ovo de galinha (90 g)
- 1 colher de sopa de cacau, pó seco, sem adoçante (5 g)
- 1 colher de sopa cheia de aveia em flocos crua (15 g)
- 1 colher de sopa cheia de pasta de amendoim (37 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Amasse a banana e leve ao liquidificador junto dos ovos e cacau. Bata tudo até obter uma massa. Unte uma frigideira antiaderente e adicione uma concha dessa massa. Deixe assar em fogo baixo. Espere um minuto, vire do outro lado e deixe por mais um tempo. Sirva aberta com a pasta de amendoim ou outro recheio.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORÇÃO (119 g) | % DDR |
|--------------------|-----------|--------------------|-------|
| ENERGIA | 212 kcal | 253 kcal | 13 % |
| CARBOIDRATOS | 19 g | 23 g | 8 % |
| PROTEÍNA | 10 g | 12 g | 16 % |
| GORDURA | 12 g | 15 g | 27 % |
| GORDURAS SATURADAS | 3 g | 4 g | 16 % |
| FIBRA ALIMENTAR | 3 g | 4 g | 15 % |
| SÓDIO | 114 mg | 136 mg | 6 % |