

PANQUECA BANANA E AVEIA

1 porção

INGREDIENTES

- 15 gramas de farelo de aveia
- 50 gramas de banana caturra madura
- 1 unidade de ovo
- 5 gramas de cacau em pó puro [opcional]
- adoçante em gotas à gosto [opcional]
- canela em pó à gosto [opcional]
- 1 col sobremesa de semente de linhaça [5 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Amassar a banana. Misturar todos os ingredientes. Fazer em frigideira antiaderente, se necessário com 1 gota de óleo/manteiga para untar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (117 g)	% DDR
ENERGIA	157 kcal	184 kcal	9 %
CARBOIDRATOS	24 g	28 g	9 %
PROTEÍNA	9 g	10 g	13 %
GORDURA	7 g	8 g	14 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTAR	6 g	7 g	29 %
SÓDIO	46 mg	54 mg	2 %