

PANQUECA AVEIA E BANANA PROTÉICA

1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha
- 4 unidades clara de ovo
- 1 unidade de banana caturra madura (100 g)
- 20 gramas de farelo de aveia
- canela à gosto
- adoçante à gosto
- 5 gramas de semente de linhaça/chia

MÉTODO DE PREPARO

1º Amassar a banana Misturar a aveia com o ovo e as claras levemente batidos Adicionar canela e adoçante * Se preferir bater tudo no liquidificador Preparar em frigideira antiaderente em fogo médio/baixo

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (303 g)	% DDR
ENERGIA	100 kcal	303 kcal	15 %
CARBOIDRATOS	14 g	43 g	14 %
PROTEÍNA	8 g	25 g	33 %
GORDURA	3 g	8 g	14 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	8 g	32 %
SÓDIO	92 mg	278 mg	12 %