Ana Magalhães Pereira
Nutricionista · 2758N

PANQUECAS DE NATAL

https://www.youtube.com/watch?v=Cm8Oh8XhsBg

4 porções

INGREDIENTES

- 120 gramas de banana
- 1 unidade de ovo de galinha inteiro cru (78 g)
- Canela moída a gosto
- 90 gramas de farinha de aveia (ou 3/4 de chávena)
- 130 gramas de leite de vaca magro (ou 1/2 chávena)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

1º Triturar todos os ingredientes num recipente.
2º Pré-aquecer a frigideira a utilizar (preferencialmente anti aderente).
3º Colocar os cortadores de bolachas no centro da frigideira.
4º Adicionar a massa no centro dos cortadores (fazer uma camada fina).
5º Quando estiver cozida de um lado, deve soltar a panqueca do cortador e deixar cozinhar do lado contrário.
6º Servir com fruta, chocolate ou iogurte - conforme as suas necessidades nutricionais e preferências.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (103 g)	% DR
ENERGIA	148 kcal	152 kcal	8 %
PROTEÍNA	7 g	7 g	14 %
H. CARBONO	21 g	21 g	8 %
AÇÚCARES	8 g	8 g	9 %
GORDURA	4 g	4 g	5 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	2 g	10 %
SÓDIO	39 mg	40 mg	2 %