



PANQUECAS DE BANANA

9 panquecas

 10 minutos

 25 minutos

 9 panquecas

INGREDIENTES

- 100 gramas de farinha de arroz
- 1 colher de chá de fermento em pó (7 g)
- 1 colher de chá de bicarbonato de sódio (5g)
- Canela em pó q.b. (cerca de 10g)
- 2 unidades de ovo de galinha inteiro cru (156 g)
- 200 gramas de banana (cerca de 2 médias)
- Sumo e raspa de 1/2 laranja

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Misturar a farinha, o fermento, o bicarbonato de sódio e a canela.
- 2º Adicionar os ovos e a raspa e sumo de laranja ao preparado anterior.
- 3º Num recipiente à parte, esmagar as bananas com um garfo e juntar à mistura anterior.
- 4º Cozinhar numa frigideira antiaderente em lume brando.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PANQUECA (62 g)	% DR
ENERGIA	155 kcal	97 kcal	5 %
PROTEÍNA	5 g	3 g	6 %
H. CARBONO	25 g	16 g	6 %
AÇÚCARES	10 g	6 g	7 %
GORDURA	3 g	2 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	1 g	6 %
SÓDIO	514 mg	319 mg	13 %