

RECEITA PANQUECA DE AVEIA COM BANANA COM FRUTAS SECAS E NUTS

 1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]
- 1 unidade de banana [90 g]
- 3 colheres de sopa rasas de aveia em flocos crua ou farelo de aveia [21 g]
- 1 colher de chá de condimento, canela, pó [3 g]
- 1 colher de sopa rasa de uva passa [10 g] **ou** 1 unidade sem caroço de tâmara, domestica, natural e seca [7 g] **ou** 1 unidade, sem caroço de ameixa seca, desidratada, não cozida [10 g]
- 5 unidades de amêndoa [5 g] **ou** 1 unidade de castanha do pará [4 g] **ou** 1 colher de sopa de castanha-de-cajú, torrada, sem sal [9 g] **ou** 1 colher de sopa de nozes, preta, seca [8 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Amassar a banana e acrescentar a aveia. Misturar bem e acrescentar a canela. Em um frigideira antiaderente assar a panqueca em fogo baixo com tampa, quando estiver assado de um lado, virar e assar do outro. Untar a frigideira se necessário. Você pode acrescentar a fruta seca escolhida e castanha/nozes na mistura ou jogar por cima, como você preferir :)

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [137 g]	% DDR
ENERGIA	194 kcal	266 kcal	13 %
CARBOIDRATOS	27 g	37 g	12 %
PROTEÍNA	7 g	10 g	14 %
GORDURA	7 g	10 g	18 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	6 g	23 %
SÓDIO	38 mg	53 mg	2 %