

PANQUECA DE BANANA E AVEIA DE LUISA

 10 horas 10 horas 1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade média, prata de banana (40 g)
- 1 unidade de ovo de galinha cru (45 g)
- 15 gramas de farelo de aveia sem glúten Mundo Verde Seleção
- 35 gramas de iogurte natural desnatado

MÉTODO DE PREPARO

- 1º mistura tudo
- 2º põe na frigideira

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (117 g)	% DDR
ENERGIA	131 kcal	154 kcal	8 %
CARBOIDRATOS	15 g	17 g	6 %
PROTEÍNA	8 g	9 g	12 %
GORDURA	5 g	5 g	10 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	2 g	9 %
SÓDIO	61 mg	72 mg	3 %