



PANQUECA OU MUFFIN DE BANANA, CACAU E AVEIA

 20 minutos 20 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade grande de banana [90 g]
- 3 colheres de sopa de farelo de aveia [45 g]
- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]
- 1 colher de sopa rasa de uva passa [10 g] - OPCIONAL (para adoçar) ou 1 unidade de tâmara sem caroço [7 g]
- 4 gramas de fermento químico em pó - PARA O MUFFIN
- 1 colher de sopa de cacau em pó [5 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bata todos os ingredientes (exceto o fermento) com um mixer/processador/liquidificador ou, se preferir, amasse e misture manualmente (nessa opção, a textura ficará mais "pedaçuda")
- 2º Bata
- 3º PARA A PANQUECA: Divida a massa em 2 ou 3 partes e disponha uma porção por vez em uma frigideira levemente aquecida e untada por 1-2 min ou até surgirem bolhas na superfície e vire, dourando o outro lado. Sirva ainda quente com cacau ou canela polvilhados por cima.
- 4º PARA A PANQUECA: Divida a massa em 2 ou 3 partes e disponha uma porção por vez em uma frigideira levemente aquecida e untada por 1-2 min ou até surgirem bolhas na superfície e vire, dourando o outro lado. Sirva ainda quente com cacau ou canela polvilhados por cima.
- 5º PARA MUFFIN: Adicione o fermento e misture delicadamente. Divida em 2 porções e disponha em forminhas de muffin. Asse em forno pré aquecido a 180°C ou air fryer por 20min.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (150 g)	% DDR
ENERGIA	165 kcal	247 kcal	12 %
CARBOIDRATOS	34 g	51 g	17 %
PROTEÍNA	9 g	14 g	18 %
GORDURA	5 g	8 g	14 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTAR	7 g	10 g	41 %
SÓDIO	283 mg	424 mg	18 %