



PANQUECAS DE BANANA

Opção: ovo-vegetariana

 15 minutos

 2 porções

INGREDIENTES

- 1 unidade média de banana madura [124 g]
- 3 a 4 colheres de sopa de farinha de aveia [70 g] ou 3.5 colheres de sopa de farinha de trigo tipo 55 [63 g]
- 1 colher de sobremesa de mel [15 g] --> opcional
- pitada de canela moída
- 1 colher de chá rasa de fermento em pó [7 g]
- 1 unidade de ovo de galinha inteiro cru [78 g] --> pode ser substituído por "ovo de linhaça"
- 1/2 colher de sopa de farinha de linhaça dourada [9 g]

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Com o auxílio de uma varinha mágica triturar (ou esmagar e misturar com um garfo) a banana, o ovo, a farinha, o fermento, a canela, a farinha de linhaça e o mel.
- 2º Opcional: Deixar a mistura repousar uns 10 minutos.
- 3º Numa frigideira antiaderente, em lume médio/baixo colocar a massa e esperar que se formem bolhas de ar por cima.
- 4º Nessa altura virar a panqueca e esperar mais 1 minuto.
- 5º Retirar e servir com os toppings que preferir (ex.: iogurte, fruta, pasta de frutos oleaginosos, doce caseiro,...)

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (123 g)	% DR
ENERGIA	219 kcal	270 kcal	13 %
PROTEÍNA	8 g	10 g	21 %
H. CARBONO	32 g	39 g	15 %
AÇÚCARES	11 g	14 g	16 %
GORDURA	6 g	7 g	10 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	5 g	18 %
SÓDIO	568 mg	700 mg	29 %