

PANQUECA DE BANANA COM AVEIA

Ótimo para usar na café da manhã ou lanche da tarde [até mesmo no jantar]

INGREDIENTES

- 1 unidade de banana prata
- 1 unidade de ovo de galinha
- 20 gramas de aveia em flocos finos
- Canela em pó a gosto [opcional]
- 5 gramas de fermento químico em pó [opcional]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Amasse a banana com um garfo até virar um purê.
- 2º Adicione o ovo e a aveia e misture bem até formar uma massa uniforme.
- 3º Se desejar, adicione a canela e o fermento em pó para dar mais sabor e maciez.
- 4º Aqueça uma frigideira antiaderente em fogo baixo e unte com um pouco de óleo de coco ou azeite.
- 5º Com uma colher, coloque pequenas porções da massa na frigideira e doure dos dois lados.
- 6º Caso queira, pode-se usar 30g de morangos picados ou 10g de pasta de amendoim natural ou 20g de doce de leite sem açúcar como cobertura.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	162 kcal	8 %
CARBOIDRATOS	26 g	9 %
PROTEÍNA	7 g	9 %
GORDURA	5 g	8 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	11 %
SÓDIO	422 mg	18 %