

**PANQUECA PROTEICA DE BANANA E CALDA DE WHEY** 1 porção**INGREDIENTES**

- 1 unidade de ovo de galinha cru (45 g)
- banana bem madura amassada
- 1 colher de sopa cheia de farinha de aveia (18 g)
- 1 colher de sopa de Whey Protein
- 2 colheres de sopa de Whey Protein

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Para a massa, misture o ovo, a banana amassada, a farinha de aveia e o Whey em uma tigela;
- 2º Coloque a mistura em uma frigideira untada com óleo de coco; Assim que um lado ficar dourado, vire para o outro com o auxílio de uma espátula. Deixe o outro lado dourar também e reserve a panqueca;
- 3º Para a calda, em um recipiente, misture o Whey com água até dar um ponto de calda cremosa;
- 4º Coloque sobre a panqueca e sirva com frutas de sua preferência. Aproveite e bom apetite!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (203 g)	% DDR
ENERGIA	198 kcal	401 kcal	20 %
CARBOIDRATOS	21 g	43 g	14 %
PROTEÍNA	19 g	39 g	52 %
GORDURA	4 g	9 g	16 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	3 g	15 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	5 g	19 %
SÓDIO	69 mg	141 mg	6 %