

PANQUECA DE BANANA

 1 porção

INGREDIENTES

- 15 gramas de aveia
- 1 unidade de ovo de galinha (45 g)
- 1 unidade média de banana, crua (118 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Amassar a banana e juntar com o ovo e a aveia
- 2º misturar ate ficar homogêneo
- 3º levar a uma frigideira antiaderente
- 4º dourar os dois lados

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (173 g)	% DDR
ENERGIA	130 kcal	226 kcal	11 %
CARBOIDRATOS	22 g	37 g	12 %
PROTEÍNA	5 g	9 g	12 %
GORDURA	3 g	6 g	10 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	5 g	19 %
SÓDIO	30 mg	51 mg	2 %