



PANQUECA DE BANANA COM WHEY PROTEIN - PORÇÃO

Panqueca proteica

 30 minutos 30 minutos 2 porções

INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha [60 g]
- 1/2 scoop de whey protein [15 g]
- 1 unidade de banana prata crua [65 g]
- 1 colher de sobremesa cheia de farinha de aveia [10] g

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Amasse a banana.
- 2º Bata os ovos, e misture com a banana.
- 3º Adicione o whey e a aveia, e misture.
- 4º Leve ao fogo em uma frigideira untada com pequena quantidade de azeite de oliva extra virgem.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR UNIDADE [87 g]	% DDR
ENERGIA	171 kcal	149 kcal	7 %
CARBOIDRATOS	18 g	15 g	5 %
PROTEÍNA	13 g	11 g	15 %
GORDURA	6 g	5 g	9 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	2 g	6 %
SÓDIO	58 mg	50 mg	2 %