



PANQUECA DE AVEIA ZERO LACTOSE

 1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade grande de banana (90 g)
- 2 colheres de sopa cheias de farinha de aveia (36 g)
- 40ml de leite vegetal
- 1 colher de sopa rasa de pasta de amendoim (20 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º Misturar todos os ingredientes e levar a uma frigideira bem aquecida levemente untada. Virar quando soltar as pontas.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (154 g)	% DDR
ENERGIA	211 kcal	326 kcal	16 %
CARBOIDRATOS	28 g	43 g	14 %
PROTEÍNA	8 g	13 g	17 %
GORDURA	9 g	13 g	24 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	3 g	12 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	6 g	26 %
SÓDIO	74 mg	114 mg	5 %