

PANQUECA FIT PROTEICA COM CHOCOLATE

Panqueca pouco calórica e hiperproteica. Além de saudável, com chocolate para matar a vontade de doce.

 30 minutos

 30 minutos

 1 porção

INGREDIENTES

- 20 gramas de farelo de aveia, cru
- 50 gramas de banana nanica crua
- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]
- 12 gramas de whey protein isolado e hidrolisado sabor cacau Isofort Beauty® Vitafor
- 12 gramas de whey protein isolado e hidrolisado sabor cacau Isofort Beauty® Vitafor
- 1/2 colher de café de fermento, em pó para assar, sódio baixo [3 g]
- 1 colher de chá de condimento, canela, pó [3 g]
- 12 gramas de barra de chocolate
- 1 colher de sopa rasa de creme de leite [15 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bata todos os ingredientes no liquidificador.
- 2º Depois acrescente o fermento e faça as panquecas em fogo baixo.
- 3º A calda prepare com a barra de chocolate acima de 70% de cacau com o creme de leite. Derreta os dois juntos por 30 segundos no microondas.
- 4º Coloque a calda nas panquecas e aproveite!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [166 g]	% DDR
ENERGIA	222 kcal	369 kcal	18 %
CARBOIDRATOS	23 g	38 g	13 %
PROTEÍNA	18 g	31 g	41 %
GORDURA	9 g	15 g	27 %
GORDURAS SATURADAS	5 g	8 g	34 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	6 g	24 %
SÓDIO	69 mg	115 mg	5 %