

PANQUECA DE BANANA COM FARELO DE AVEIA

1 Ovo + 1 col. de sopa cheia de farelo de aveia + 1 banana

🕒 10 minutos

🕒 25 minutos

🍴 1 porção

INGREDIENTES

- 25 gramas de farelo de aveia, cru
- 2 unidades de ovo de galinha [90 g]
- 1 unidade grande, d'Água de banana [90 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Amasse a banana;
- 2º Misture o ovo e a banana
- 3º Numa frigideira antiaderente ou com 1 fio de azeite, despeje o conteúdo. Vire para dourar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (163 g)	% DDR
ENERGIA	116 kcal	190 kcal	9 %
CARBOIDRATOS	15 g	24 g	8 %
PROTEÍNA	7 g	12 g	16 %
GORDURA	5 g	8 g	15 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	4 g	17 %
SÓDIO	49 mg	81 mg	3 %