



## PANQUECA DE BANANA [2 INGREDIENTES]

 10 minutos 1 porção

### INGREDIENTES

- 1 Banana
- 2 ovos tamanho M/L ou 30g de Claras Líquidas + 1 ovo inteiro

### MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Bater todos os ingredientes no liquidificador até obter uma massa homogénea.
- 2º Deitar uma porção numa frigideira anti aderente ou untada com spray e guardanapo [para retirar excesso].
- 3º Deixar dourar até aparecerem buraquinhos à superfície e os bordos estarem sólidos. Virar a panqueca do outro lado e deixar dourar.
- 4º Servir! Pode adicionar topping a gosto: mel, fruta, iogurte, cottage, quark...

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (160 g)	% DR
ENERGIA	113 kcal	180 kcal	9 %
PROTEÍNA	6 g	9 g	19 %
H. CARBONO	13 g	21 g	8 %
AÇÚCARES	12 g	19 g	21 %
GORDURA	4 g	6 g	8 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	3 g	12 %
SÓDIO	62 mg	99 mg	4 %