



PANQUECA DE BANANA E AVEIA

A panqueca de banana e aveia é uma opção saudável e deliciosa para começar o dia com energia. Desfrute dessas panquecas saborosas e nutritivas para um café da manhã ou lanche irresistível.

 20 minutos 20 minutos 2 porções

INGREDIENTES

- 1 unidade de banana nanica bem madura (100 g)
- 1 unidade de ovo de galinha (45 g)
- 1 colher de sopa cheia de farelo de aveia (15 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture em um recipiente a banana amassada e o ovo, acrescente a aveia, canela e o adoçante e misture bem.
- 2º Coloque na frigideira por 1 minuto em fogo médio, virando para não queimar
- 3º a canela é opcional

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (78 g)	% DDR
ENERGIA	137 kcal	106 kcal	5 %
CARBOIDRATOS	22 g	17 g	6 %
PROTEÍNA	6 g	4 g	6 %
GORDURA	4 g	3 g	5 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	2 g	7 %
SÓDIO	33 mg	25 mg	1 %