



PANQUECA DE BANANA COM WHEY PROTEIN

Essa panqueca de banana é a combinação perfeita de sabor e nutrição. Feita com ingredientes simples e acessíveis, é uma excelente opção para saciar. Com uma textura macia e um sabor irresistível, ela proporciona benefícios para o corpo e para o paladar.

 5 minutos 1 Porção

INGREDIENTES

- 1 colher de sopa de farelo de aveia, cru [10g]
- 1 unidade de banana prata
- 30 gramas de whey protein concentrado [Dux Nutrition, Growth, Nutrata, Adaptogen] - 1 medidor **ou** 30 gramas de whey Protein Isolado [Adaptogen / Isofort da Vitafor / Dux Nutrition / FreshWhey Dux / Growth 90%] **ou** 30 gramas de proteína Vegana [Growth / Vitafor / Nutrify / True Source]
- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]
- 2 gramas de cacau, pó seco, sem adoçante [opcional]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Amasse a banana, misture o ovo e a aveia
- 2º Adicione o cacau em pó e a metade da dose do whey protein [15g]
- 3º A outra metade do whey faça uma caldinha: utilize 1 a 2 colheres de sopa de água e dissolva o whey. Reserve
- 4º Leve a massa da panqueca na frigideira e deixe dourar os dois lados
- 5º Quando estiver pronta, despeje a caldinha de whey e bom apetite

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [122 g]	% DDR
ENERGIA	195 kcal	238 kcal	12 %
CARBOIDRATOS	16 g	20 g	7 %
PROTEÍNA	25 g	31 g	41 %
GORDURA	5 g	6 g	12 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	3 g	13 %
SÓDIO	42 mg	51 mg	2 %