

PANQUECA DE BANANA COM WHEY

bolo protéico para café da manhã e lanches

 15 minutos 10 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade de banana (70 g)
- 10 gramas de farelo de aveia
- 1 unidade de ovo de galinha
- 5 colheres de sopa de leite de aveia
- 4 gramas de psyllium
- 20 gramas de proteína vegetal sabor morango Eat Clean

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Amassar a banana com garfo e acrescentar os outros ingredientes até ficar uma creme homogêneo, ou misturar utilizando mixer. Levar a frigideira e dourar os dois lados.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (200 g)	% DDR
ENERGIA	120 kcal	240 kcal	12 %
CARBOIDRATOS	12 g	24 g	8 %
PROTEÍNA	11 g	22 g	30 %
Gordura	9 g	18 g	33 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	6 g	25 %
SÓDIO	36 mg	73 mg	3 %