



PANQUECA DE AVEIA E BANANA (1 DOSE)

 15 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 50 gramas de FARINHA de Aveia Integral
- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]
- 1 unidade média de banana [124 g]
- 100 mL de água
- 125 gramas de mirtilo **ou** 125 gramas de framboesa **ou** 125 gramas de amora
- 1 grama de azeite
- 125 gramas de iogurte sólido natural não açucarado

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Amassar as bananas com a ajuda de um garfo.
- 2º Num copo medidor misturar as bananas já amassadas, o ovo e a água.
- 3º Adicionar gradualmente a farinha de aveia até adquirir uma mistura homogénea.
- 4º Em fogo/temperatura branda, utilizar uma frigideira anti-aderente já previamente untada com 2 gotas de azeite [utilizar papel de cozinha para ajudar a espalhar e absorver o excesso] e depositar a mistura na frigideira distribuindo por toda a superfície; virar após 5 minutos; aguardar mais 3 minutos e servir.
- 5º Servir ainda quentinhas com os toppings [iogurte, fruta e canela em pó].
- 6º Assistir vídeo da receita no Instagram: @carolineleandronutricionista
- 7º <Esta informação não substitui e não dispensa a consulta com a nutricionista>

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (515 g)	% DR
ENERGIA	85 kcal	440 kcal	22 %
PROTEÍNA	4 g	19 g	37 %
H. CARBONO	11 g	56 g	22 %
AÇÚCARES	5 g	27 g	30 %
GORDURA	2 g	12 g	17 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	4 g	18 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	13 g	53 %
SÓDIO	11 mg	58 mg	2 %