

## PANQUECA DE CACAU

Lanchinho rápido para encaixar na sua dieta saudável

 1 porção

### INGREDIENTES

- 15 gramas de tapioca de goma
- 15 gramas de aveia
- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]
- 10 gramas de cacau
- 1 dosador de whey protein concentrado [30 g]
- 1 unidade grande de banana [90 g]

### MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bata o ovo junto com a goma de tapioca, a aveia, o cacau e água até da o ponto de massa de panqueca, asse. Dilua a porção de whey em um pouquinho de água ate formar um creminho, jogue por cima da panqueca junto com a banana cortada em rodelinhas.

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

|                    | POR 100 g | POR PORÇÃO [168 g] | % DDR |
|--------------------|-----------|--------------------|-------|
| ENERGIA            | 208 kcal  | 350 kcal           | 18 %  |
| CARBOIDRATOS       | 25 g      | 43 g               | 14 %  |
| PROTEÍNA           | 17 g      | 29 g               | 38 %  |
| GORDURA            | 5 g       | 8 g                | 14 %  |
| GORDURAS SATURADAS | 2 g       | 3 g                | 12 %  |
| FIBRA ALIMENTAR    | 2 g       | 3 g                | 13 %  |
| SÓDIO              | 70 mg     | 117 mg             | 5 %   |