

PANQUECA DE BANANA COM PROTEÍNA VEGETAL

161.6 Porções

INGREDIENTES

- 1 colher de sopa cheia de farinha de aveia (18 g)
- 10 gramas de farinha de linhaça dourada
- 1 colher de sopa de cacau, pó seco, sem adoçante (5 g)
- 1 unidade grande, d'Água de banana (90 g)
- 1 unidade de ovo de galinha cru (45 g)
- 30 gramas de proteína de ervilha Growth

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Amasse a banana e junte os ovos, mexa bem e depois acrescentes os demais ingredientes, mexa bem até formar uma mistura homogênea, asse em uma frigideira regada com azeite.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR 161 PORÇÕES (161 g)	% DDR
ENERGIA	210 kcal	339 kcal	17 %
CARBOIDRATOS	20 g	33 g	11 %
PROTEÍNA	20 g	33 g	44 %
GORDURA	6 g	10 g	19 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTAR	5 g	9 g	35 %
SÓDIO	256 mg	413 mg	17 %