

## Panqueca de Banana

Panqueca nutritiva de banana ideal para matar a vontade de comer doce

● Total 15 minutos 1 porção

### Ingredientes

ou

1 unidade de banana prata crua (65 g)

ou

1 unidade de ovo de galinha (45 g)

ou

2 colheres de sopa cheias de farinha de aveia (36 g)

ou

1 colher de chá de mel de abelha (3 g)

### Método de preparo

1

Bater todos os ingredientes no mix ou liquidificador

2

Levar à frigideira antiaderente até começar formar bolhas na massa

3

Virar a massa e aguardar por 1 min