Cássia Muller
Nutricionista · CRN-3 65730/P

PANQUECA DE BANANA COM CACAU

15 horas
1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade de banana nanica crua (100 g)
- 1 colher de sopa cheia de farinha de aveia (18 g)
- 1 unidade de ovo de galinha (45 g)
- 1 colher de sopa de cacau, pó seco, sem adoçante (5 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º Amasse bem a banana e depois misture com o outros ingredientes, até ficar bem homogêneo;
2º Coloque 1 col. de chá de óleo de girassol (é bem pouquinho, só pra untar) na frigideira e deixe aquecer;
3º Despeje na frigideira, deixe em fogo baixo e tampe para cozinhar melhor. Uma dica para a panqueca não quebrar: só vire quando a casquinha estiver formada na parte de baixo (normalmente forma-se bolinhas na parte de cima nessa hora), ai é só virar para grelhar o outro lado também;
4º Você pode acrescentar castanhas, frutas, mel ou pasta de amendoim para acompanhar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (164 g)	% DDR
ENERGIA	144 kcal	235 kcal	12 %
CARBOIDRATOS	24 g	39 g	13 %
PROTEÍNA	6 g	10 g	14 %
GORDURA	4 g	6 g	11 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	6 g	23 %
SÓDIO	32 mg	52 mg	2 %