

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), aí 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 %