

PANQUECA PROTEICA DE BANANA COM WHEY

Panqueca rápida e proteica. Importante escolher um Whey Protein que você goste do gosto para ficar perfeito.

 15 minutos 15 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade grande, d' Água de banana [90 g]
- 1 scoopy de whey protein concentrado [30 g]
- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]
- 1 colher de sopa cheia de aveia em flocos [15 g]
- 1 colher de chá cheia de pasta de amendoim [8 g] ou 1 colher de sopa de mel de abelha [15 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Amasse bem a banana e então misture com o ovo, o whey e a aveia.
- 2º Coloque na frigideira em fogo baixo e deixe dourar dos dois lados [se colocar uma tampa na hora de dourar o primeiro lado, ela cozinha por dentro mais facil]
- 3º Coloquei a pasta de amendoim OU o mel de abelha por cima.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [155 g]	% DDR
ENERGIA	219 kcal	338 kcal	17 %
CARBOIDRATOS	23 g	36 g	12 %
PROTEÍNA	19 g	29 g	39 %
GORDURA	6 g	10 g	17 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	3 g	14 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	3 g	13 %
SÓDIO	88 mg	136 mg	6 %