



PANQUECA BANANA COM CACAU (CÓPIA)

Opção rápida e gostosa para o café da manhã, pré treino ou café da tarde

 5 minutos

 10 minutos

 2 porções

INGREDIENTES

- 2 unidades de ovo de galinha cru (156 g)
- 2 unidades pequenas de banana, crua (202 g)
- 10 gramas de chocolate em pó 70% cacau ou 1 colher de sopa rasa de cacau em pó seco, sem adoçante (5 g)
- 2 colheres de sopa cheias de aveia em flocos (30 g)
- 1/2 colher de chá de condimento, canela, pó (1 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em uma vasilha, amasse as bananas com um garfo.
- 2º Em um recipiente, quebre os ovos e adicione o cacau em pó, a aveia e a canela e bata com um garfo até misturar bem.
- 3º Adicione este batido às bananas.
- 4º Unte uma frigideira de 20 cm de diâmetro [antiaderente] com óleo e no fogo baixo, adicione meia porção da massa. Se colocar uma tampa, a massa fica mais fofinha. Asse por + ou - 2 minutos cada lado. Faça o mesmo processo com a outra porção restante da massa.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (100 g)	% DDR
ENERGIA	139 kcal	139 kcal	7 %
CARBOIDRATOS	19 g	19 g	6 %
PROTEÍNA	7 g	7 g	9 %
GORDURA	4 g	4 g	8 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	3 g	10 %
SÓDIO	67 mg	67 mg	3 %