

## PANQUECA DE BANANA E COCO VEGANA

 1 porção

### INGREDIENTES

- 10 gramas de linhaça com chia hidratada
- 1 unidade média, prata de banana (40 g)
- 18 gramas de proteína Vegana Mais Mu
- 2 Colheres de chá de farinha de Coco Copra (12 g)
- 2 gramas de condimento, canela, pó

### MÉTODO DE PREPARO

1º Bata os ingredientes e leve a uma frigideira untada até dourar os dois lados.

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (69 g)	% DDR
ENERGIA	311 kcal	215 kcal	11 %
CARBOIDRATOS	23 g	16 g	5 %
PROTEÍNA	22 g	15 g	21 %
Gordura	16 g	11 g	20 %
GORDURAS SATURADAS	9 g	6 g	27 %
FIBRA ALIMENTAR	14 g	10 g	39 %
SÓDIO	59 mg	41 mg	2 %