



PANQUECA DE BANANA C/ DOCE DE LEITE

Receita doce: Panqueca proteica de banana com canela

 25 minutos 25 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha cru (78 g)
- 1 unidade de banana prata crua (65 g)
- 1 colher de chá de condimento, canela, pó (3 g)
- 1 colher de sopa de doce de leite (19 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º - Amasse 1 (uma) banana com o garfo, acrescente o ovo e misture, feito isso acrescente e canela. - Em uma frigideira acrescente apenas 1 fio de azeite, em seguida jogue a massa por cima e espere cozinhar, assim que soltar do fundo vire o lado, passe o doce de leite por cima e pode polvilhar um pouco de canela também. - Espere esfriar e pronto.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (165 g)	% DDR
ENERGIA	147 kcal	205 kcal	10 %
CARBOIDRATOS	19 g	26 g	9 %
PROTEÍNA	8 g	11 g	14 %
GORDURA	5 g	7 g	13 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	2 g	9 %
SÓDIO	95 mg	132 mg	6 %