

PANQUECA DE BANANA

 1 porção

INGREDIENTES

- 2 unidades de ovo de galinha [90 g]
- 20 gramas de aveia em flocos crua
- 1 unidade de banana prata crua [65 g]
- 20 gramas de whey

MÉTODO DE PREPARO

1º Misturar todos os ingredientes e aquecer em um frigideira antiaderente.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [185 g]	% DDR
ENERGIA	188 kcal	348 kcal	17 %
CARBOIDRATOS	18 g	33 g	11 %
PROTEÍNA	15 g	29 g	38 %
GORDURA	6 g	12 g	21 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	3 g	13 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	3 g	13 %
SÓDIO	54 mg	101 mg	4 %