

PANQUECA DE BANANA SEM WHEY

 1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]
- 20 gramas de aveia em flocos crua
- 1/2 unidade de banana prata crua amassada para a massa [33 g]
- 1/2 unidade de banana prata crua fatiada para cobertura [33 g]

MÉTODO DE PREPARO

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

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [125 g]	% DDR
ENERGIA	164 kcal	205 kcal	10 %
CARBOIDRATOS	24 g	31 g	10 %
PROTEÍNA	7 g	9 g	12 %
GORDURA	5 g	6 g	11 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	3 g	13 %
SÓDIO	41 mg	51 mg	2 %