

PANQUECA DE BANANA - 240KCAL - PROTEINA VEGANA

 1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidades de ovo de galinha [90 g]
- 20 gramas de aveia em flocos crua
- 15 gramas de proteina Vegana Growth Chocolate
- 1/2 unidade de banana prata crua [33 g] - para a massa
- 1/2 unidade de banana prata crua [33 g] - para cobertura
- Água

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Massa: Misturar o ovo + aveia + 1/2 banana amassada e aquecer em uma frigideira antiaderente dourando dos dois lados.
- 2º Cobertura: Dissolver a proteína vegana com água o suficiente para atingir a consistência de uma calda. Complementar com 1/2 banana fatiada.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [417 g]	% DDR
ENERGIA	75 kcal	315 kcal	16 %
CARBOIDRATOS	8 g	32 g	11 %
PROTEÍNA	6 g	24 g	32 %
GORDURA	3 g	11 g	20 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	3 g	13 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	3 g	13 %
SÓDIO	26 mg	110 mg	5 %