



PANQUECA COM REQUEIJÃO

Lanche da manhã

INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha (45 g)
- 2 unidades grandes, d'Água de banana (180 g)
- 1 colher de sopa cheia de aveia em flocos (15 g)
- 1 colher de sopa rasa de requeijão (15 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bata o ovo com a aveia Amasse as bananas e misture Doure dos dois lados Recheie com requeijão

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	138 kcal	7 %
CARBOIDRATOS	20 g	7 %
PROTEÍNA	6 g	7 %
GORDURA	4 g	8 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	10 %
SÓDIO	52 mg	2 %