



PANQUECA DE BANANA COM PASTA DE AMENDOIM E WHEY PROTEIN

 15 minutos 15 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade de banana prata crua [65 g]
- 1 colher de sopa cheia de aveia em flocos finos [15 g]
- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]
- 1 colher de chá cheia de pasta de amendoim integral [8 g]
- 1 colher de sobremesa de whey protein isolado ou hidrolisado [10g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Com auxílio de um garfo amasse bem a banana. Em seguida misture a banana, a aveia em flocos finos e o ovo. Leve para assar ao fogo em frigideira antiaderente pré aquecida.
- 2º Ao assar os dois lados, passe a pasta de amendoim por cima e faça uma pastinha de whey protein com um pouco de água e coloque por cima da panqueca. Servir.
- 3º Dica: Caso deseje pode misturar o whey protein na massa ou usar como pastinha por cima da panqueca. Vai depender do sabor do whey que goste.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (138 g)	% DDR
ENERGIA	196 kcal	270 kcal	14 %
CARBOIDRATOS	22 g	30 g	10 %
PROTEÍNA	12 g	17 g	23 %
GORDURA	7 g	10 g	18 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	3 g	12 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	4 g	14 %
SÓDIO	78 mg	107 mg	4 %