



PANQUECA DE BANANA TRADICIONAL

 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 ou farelo de aveia [15 g]
- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]

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.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (120 g)	% DDR
ENERGIA	153 kcal	184 kcal	9 %
CARBOIDRATOS	23 g	27 g	9 %
PROTEÍNA	7 g	8 g	11 %
GORDURA	4 g	5 g	10 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	3 g	11 %
SÓDIO	42 mg	50 mg	2 %