

**PANQUECA DE BANANA (LIGHT) [CÓPIA]**

Panqueca de banana doce - para o lanche ou café da manhã

 5 minutos 5 minutos 1 porção**INGREDIENTES**

- 1 unidade de ovo de galinha (45 g)
- 1 unidade de banana
- 1 colher de chá de condimento, canela, pó (3 g)
- 1 colher de café de azeite de oliva extra virgem (1 g)
- 2 colheres de sopa de farelo de aveia, cru (20 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Amasse a banana.
- 2º Adicione o ovo e a canela e misture bem.
- 3º Leve ao fogo, uma frigideira anti-aderente untada com o fio de azeite
- 4º Coloque a massa da panqueca na frigideira.
- 5º Deixe cozinhar dos dois lados e está pronta!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (164 g)	% DDR
ENERGIA	133 kcal	218 kcal	11 %
CARBOIDRATOS	24 g	40 g	13 %
PROTEÍNA	6 g	10 g	13 %
GORDURA	4 g	7 g	12 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	6 g	26 %
SÓDIO	31 mg	51 mg	2 %