

PANQUECA DE BANANA COM AVEIA

Panqueca de banana com aveia.

 5 minutos 5 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]
- 2 colheres de sopa cheias de aveia em flocos [30 g]
- 1 unidade média, prata de banana [40 g]
- 1 colher de chá de fermento, bicarbonato de sódio [5 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture todos os ingredientes e leve para cozinhar em fogo baixo até que os dois lados estejam 100% cozidos;
- 2º Sirva-se e aproveite!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (102 g)	% DDR
ENERGIA	198 kcal	202 kcal	10 %
CARBOIDRATOS	26 g	27 g	9 %
PROTEÍNA	10 g	10 g	14 %
GORDURA	6 g	6 g	11 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	4 g	15 %
SÓDIO	1284 mg	1310 mg	55 %