



PANQUECAS

Uma excelente ideia para um pequeno-almoço ou um lanche.

 5 minutos 5 minutos 4 porções

INGREDIENTES

- 1 ovo
- 1 banana média bem madura
- 1 colher de sopa de flocos de aveia integrais bem cheia [15 g]
- 1 colher de café de fermento em pó [3 g]

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Num robot de cozinha, triture todos os ingredientes até ficar uma massa homogénea.
- 2º Unte um frigideira com azeite, ligue o lume e deixe aquecer bem. Quando estiver quente, deite uma pequena quantidade de massa [pode usar o tamanho da palma da mão] Quando começar a descolar a borda, vire. Pode reduzir o lume para o médio porque se, nesta fase, estiver muito quente pode tostar demais as panquecas. Repita o processo até acabar a massa.
- 3º Pode consumir simples, acompanhadas com queijo, fruta, frutos secos ou iogurte. Pode adicionar um pouco de cacau à massa para dar um toque diferente!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (35 g)	% DR
ENERGIA	138 kcal	48 kcal	2 %
PROTEÍNA	7 g	2 g	5 %
H. CARBONO	16 g	5 g	2 %
AÇÚCARES	10 g	4 g	4 %
GORDURA	5 g	2 g	2 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	1 g	3 %
SÓDIO	455 mg	160 mg	7 %