



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 % |