



PANQUECAS PROTEICAS DE BANANA

Esta massa fica super fofo e saborosa. Em alternativa à whey sem sabor pode ser utilizada outra whey com sabor a baunilha por exemplo. Em substituição do xarope pode ser usado mel, puré de fruta, manteiga de amendoim ou outro topping.

 20 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha inteiro cru (78 g)
- 1 unidade média de banana (124 g)
- 40 gramas de farinha de aveia
- 15 gramas de 100% Whey Isolate Zumub sem sabor
- 15 gramas de xarope caramelo salgado zero calorias Zumub

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º No copo da varinha mágica juntar o ovo, a banana, a aveia e a whey e triturar;
- 2º Numa frigideira antiaderente dispor pequenos círculos de massa e deixar cozinhar em lume brando até formar bolhas de ar, virar e deixar cozinhar do lado oposto;
- 3º Colocar as panquecas num prato e por cima adicionar o xarope;

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (212 g)	% DR
ENERGIA	181 kcal	383 kcal	19 %
PROTEÍNA	14 g	29 g	58 %
H. CARBONO	19 g	39 g	15 %
AÇÚCARES	7 g	15 g	17 %
GORDURA	5 g	11 g	16 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	5 g	19 %
SÓDIO	48 mg	101 mg	4 %