

**PANQUECA SIMPLES DE BANANA** 4 porções**INGREDIENTES**

- 1 unidade de banana nanica crua (100 g)
- 2 colheres de sopa cheias de aveia em flocos (30 g)
- 2 unidades de ovo de galinha (90 g)
- canela em pó a gosto
- óleo de coco somente para untar frigideira

**MÉTODO DE PREPARO**

- 1º amasse bem a banana e acrescente demais ingredientes e misture bem
- 2º colocar a mistura em frigideira untada e a fogo baixo deixar dourar com a frigideira tampada
- 3º quando dourar bem em baixo virar e dourar outro lado, está pronta para servir

**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL**

	POR 100 g	POR 2 PORÇÕES (110 g)	% DDR
ENERGIA	175 kcal	193 kcal	10 %
CARBOIDRATOS	21 g	23 g	8 %
PROTEÍNA	8 g	8 g	11 %
GORDURA	7 g	8 g	14 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	4 g	17 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	3 g	11 %
SÓDIO	47 mg	51 mg	2 %