



PANQUECA DE BANANA

Banana, ovo, aveia, azeite e fermento.

 1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade de banana prata crua [65 g]
- 1 unidade grande de ovo, galinha, inteiro, cru, fresco [50 g]
- 2 colheres de sopa cheias de aveia em flocos crua [30 g]
- 1 colher de café de azeite de oliva extra virgem [1 g]
- 1/2 colher de café de fermento, bicarbonato de sódio [2 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Amasse a banana
- 2º Adicione os demais ingredientes.
- 3º Leve ao fogo em uma frigideira aquecida untada com azeite de oliva extra virgem

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (148 g)	% DDR
ENERGIA	177 kcal	262 kcal	13 %
CARBOIDRATOS	25 g	37 g	12 %
PROTEÍNA	8 g	11 g	15 %
GORDURA	6 g	8 g	15 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	4 g	16 %
SÓDIO	473 mg	702 mg	29 %