

PANQUECA DE BANANA COM WHEY PROTEIN



Essa panqueca de banana é a combinação perfeita de sabor e nutrição. Feita com ingredientes simples e acessíveis, é uma excelente opção para saciar. Com uma textura macia e um sabor irresistível, ela proporciona benefícios para o corpo e para o paladar.

 5 minutos 1 Porção

INGREDIENTES

- 10 gramas de farelo de aveia, cru
- 40 gramas de banana
- 30 gramas de whey protein concentrado (Dux Nutrition, Growth, Nutrata, Adaptogen) **ou** 30 gramas de whey protein isolado sabor baunilha Dux Nutrition **ou** 30 gramas de whey protein isolado, concentrado e hidrolisado neutro Whey Fort 3W® Vitafor **ou** 30 gramas de whey protein isolado sabor baunilha Isofort® Vitafor
- 1 unidade de ovo de galinha (45 g)
- 2 gramas de cacau, pó seco, sem adoçante

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Amasse a banana, misture o ovo e a aveia
- 2º Adicione o cacau em pó e a metade da dose do whey protein (15g)
- 3º A outra metade do whey faça uma caldinha: utilize 1 a 2 colheres de sopa de água e dissolva o whey. Reserve
- 4º Leve a massa da panqueca na frigideira e deixe dourar os dois lados
- 5º Quando estiver pronta, despeje a caldinha de whey e bom apetite

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (122 g)	% DDR
ENERGIA	199 kcal	243 kcal	12 %
CARBOIDRATOS	16 g	19 g	6 %
PROTEÍNA	26 g	32 g	43 %
GORDURA	5 g	6 g	12 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	3 g	13 %
SÓDIO	78 mg	95 mg	4 %