

PANQUECA DE BANANA (SEM GLÚTEN E SEM LACTOSE)



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
- 1 unidade de banana prata crua (65 g)
- 2 gramas de cacau, pó seco, sem adoçante
- 2 unidades de ovo de galinha (90 g)
- 15 gramas de whey Protein Isolado (Adaptogen / Isofort da Vitafor / Dux Nutrition / FreshWhey Dux / Growth 90%) ou 15 gramas de proteína Vegana (Growth / Vitafor / Nutrify / True Source)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Amasse 1/2 banana, misture o ovo e a aveia.
- 2º Adicione o cacau em pó.
- 3º Leve a massa da panqueca na frigideira e deixe dourar os dois lados.
- 4º Sirva a panqueca com a outra 1/2 da banana por cima.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (172 g)	% DDR
ENERGIA	156 kcal	269 kcal	13 %
CARBOIDRATOS	15 g	26 g	9 %
PROTEÍNA	14 g	25 g	33 %
GORDURA	6 g	10 g	18 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	3 g	13 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	4 g	14 %
SÓDIO	58 mg	100 mg	4 %