

PANQUECA DE BANANA SIMPLES



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
- 3 unidades de ovo de galinha [135 g]

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 [198 g]	% DDR
ENERGIA	142 kcal	280 kcal	14 %
CARBOIDRATOS	13 g	26 g	9 %
PROTEÍNA	9 g	18 g	24 %
GORDURA	7 g	14 g	25 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	4 g	19 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	4 g	14 %
SÓDIO	76 mg	150 mg	6 %