



PANQUECA DE BANANA COM AVEIA

 15 horas 15 horas

INGREDIENTES

- 1 unidade de banana nanica [100 g]
- 1 colher de sopa cheia de aveia em flocos [15 g]
- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Amasse a banana.
- 2º Em um recipiente, adicione a banana amassada, o ovo, a aveia
- 3º Misture bem até ficar o mais homogêneo possível
- 4º Aqueça a frigideira com o mínimo de óleo apenas para untar, e coloque uma concha da massa.
- 5º Cozinhe por 2 a 3 minutos, ou até a massa dourar
- 6º Vire a panqueca e doure o outro lado.
- 7º Repita o processo até finalizar a massa disponível.
- 8º [Opcional] Você pode acrescentar 3 pedaços de banana em cima da panqueca e mel caso queira

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	136 kcal	7 %
CARBOIDRATOS	22 g	7 %
PROTEÍNA	6 g	8 %
GORDURA	3 g	6 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	9 %
SÓDIO	32 mg	1 %