

## PANQUECA DE BANANA HIPERCALORICA

 2 porções

### INGREDIENTES

- 3 unidades de banana prata crua [195 g]
- 90 gramas de aveia em flocos
- 3 unidades de ovo de galinha [135 g]
- 1 colher de sopa rasa de pasta de amendoim [20 g]

### MÉTODO DE PREPARO

- 1º NO LIQUIDIFICADOR, COLOCAR PRIMEIRO OS OVOS, A AVEIA E BANANA. BATER ATÉ FORMAR UMA MASSA LISA, FRITAR EM FRIGIDEIRA ANTI ADERENTE RECHEAR COM PASTA DE AMENDOIM, SALPICAR CANELA

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR 2 PORÇÕES [425 g]	% DDR
ENERGIA	198 kcal	841 kcal	42 %
CARBOIDRATOS	27 g	116 g	39 %
PROTEÍNA	9 g	37 g	49 %
GORDURA	7 g	29 g	52 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	7 g	32 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	14 g	56 %
SÓDIO	58 mg	245 mg	10 %