

## PANQUECAS DE AVEIA COM BANANA



Por Gisela Arnaud Um dos primeiros passos para um alimentação e estilo de vida mais saudáveis é conseguirmos encontrar prazer no preparo dos alimentos. Assim, deixamos aqui uma ideia de como divertirem-se com as crianças e preparar um pequeno almoço diferente no próximo final de semana. Use vossa imaginação para recheiar as panquecas e depois partilhe comigo as vossas criações!!!  
ALIMENTE-SE COM PRAZER E ALEGRIA!!!

 15 minutos 15 minutos 4 porções

## INGREDIENTES

- 2 unidades médias de banana
- 2 unidades de ovo de galinha
- 2 colheres de sopa de aveia em flocos
- 1 colher de sobremesa rasa de canela moída [opcional]
- 1/2 colher de chá rasa, fino de sal [3 g]
- 1 colher de sobremesa rasa de cacau em pó [opcional]

## MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Usando um garfo, amasse as bananas em uma travessa funda.
- 2º Adicione os ovos inteiros e misture bem. Adicione uma pequena porção de sal.
- 3º Adicione a aveia, a canela e/ou o cacau em pó
- 4º Adicione a aveia e a canela e/ou o cacau em pó
- 5º Espalhe um pouco de azeite, usando um pincel ou papel de cozinha, e leve ao fogo até aquecer.
- 6º Despeje uma pequena porção da massa na frigideira já aquecida
- 7º Quando a massa começar a soltar do fundo da frigideira, vire com uma espátula e deixe por mais 1 ou 2 minutos
- 8º Retire a panqueca da frigideira e repita os mesmos passos até terminar as porções preparadas.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (100 g)	% DR
ENERGIA	158 kcal	158 kcal	8 %
PROTEÍNA	7 g	7 g	14 %
H. CARBONO	21 g	21 g	8 %
AÇÚCARES	12 g	12 g	13 %
GORDURA	5 g	5 g	7 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	3 g	13 %
SÓDIO	415 mg	415 mg	17 %