Gisela Arnaud
Nutricionista · 5021N

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, deixo aqui uma ideia de como divertirem-se com as crianças e preparar um pequeno almoço diferente no próximo final de semana. Use a imaginação para rechear as panquecas e depois partilhe comigo as tuas criações!!! ALIMENTE-SE COM PRAZER E ALEGRIA!!!

10 minutos
25 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 de sal
- 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 Espalhe um pouco de azeite, usando um pincel ou papel de cozinha, e leve ao fogo até aquecer.
5º Despeje uma pequena porção da massa na frigideira já aquecida
6º Quando a massa começar a soltar do fundo da frigideira, vire com uma espátula e deixe por mais 1 ou 2 minutos
7º 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 %