

Panqueca de banana

Esta receita serve para café da manhã e para lanches.

🕒 Preparação 5 minutos ● Total 10 minutos 1 porção

Ingredientes

ou

1 unidade de ovo de galinha (45 g)

ou

45 gramas de farelo de aveia, cru - 3 colheres de sopa

ou

1 unidade de banana prata crua (65 g)

ou

1 colher de chá de condimento, canela, pó (3 g)

Método de preparo

1

Amasse a banana;

2

Misture todos os ingredientes;

3

Coloque numa frigideira e deixe dourar os dois lados;