



PANQUECA DE BANANA COM BAUNILHA

Café da manhã e lanches

 10 minutos

 10 minutos

 1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha (45 g)
- 4 colheres de sopa cheias de farinha de aveia (72 g)
- 1/4 copo duplo cheio de leite de vaca integral (60 g)
- 1 unidade média, prata de banana (40 g)
- 1 colher de sobremesa de mel (9 g)
- 1 colher de chá de extrato de baunilha (4 g)
- 1 colher de sopa cheia de leite em pó (10 g)
- 2 colheres de sopa de água

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em um bowl, coloque a clara de ovo (ou o ovo inteiro), a farinha de aveia, o leite, a banana, o mel e o extrato de baunilha e misture bem.
- 2º Em uma frigideira untada com manteiga, coloque a massa e espera dourar os dois lados da panqueca.
- 3º Para a calda da panqueca: Misture o leite em pó com água e acrescente o extrato de baunilha e mel á gosto.
- 4º Lembrando que você pode trocar a banana pelo morango.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (233 g)	% DDR
ENERGIA	209 kcal	486 kcal	24 %
CARBOIDRATOS	30 g	69 g	23 %
PROTEÍNA	9 g	21 g	29 %
GORDURA	6 g	13 g	24 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	5 g	22 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	8 g	31 %
SÓDIO	47 mg	110 mg	5 %