






PANQUECAS DE AVEIA DIVINAIS

 5 minutos
 10 minutos
 1 porção

INGREDIENTES

- 1/2 unidade grande de banana [111 g]
- 20 gramas de farinha de aveia de sabor de bolacha Maria da Prozis ou normal
- 1 unidade de ovo de galinha inteiro cru [78 g]
- 0.1 gramas de canela moída
- 0.1 gramas de sal
- 1 colher de café de fermento em pó [3 g]

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Triturar todos os ingredientes com uma varinha mágica.
- 2º Numa frigideira antiaderente, colocar porções do tamanho desejado.
- 3º Cozinhar de ambos os lados. Estão prontas a virar quando as bordas fazem bolhinhas que rebentam
- 4º Cozinhar de ambos os lados. Estão prontas a virar quando as bordas fazem bolhinhas que rebentam
- 5º Sugestão: ficam deliciosas com farinha de aveia da Prozis, com sabor a Bolacha Maria.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (157 g)	% DR
ENERGIA	158 kcal	248 kcal	12 %
PROTEÍNA	8 g	13 g	26 %
H. CARBONO	17 g	27 g	10 %
AÇÚCARES	8 g	13 g	15 %
GORDURA	6 g	9 g	13 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	3 g	13 %
SÓDIO	442 mg	695 mg	29 %