



## PANQUECAS DE BANANA

Uma opção saudável para variar os seus pequenos-almoços e lanches, rica em fibra e sem açúcares adicionados!

 5 minutos  
 15 minutos  
 2 porções

## INGREDIENTES

- 1 ovo
- 1 banana madura
- 5 colheres de sopa de flocos de aveia (40 g) **ou** 5 colheres de sopa rasas de farinha de trigo integral (50 g) **ou** 50 gramas de farinha de espelta
- Canela a gosto

## MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Junte todos os ingredientes num processador e triture até obter uma massa homogénea.
- 2º Numa frigideira já aquecida, adicione pequenas doses da massa e deixe cozinhar de ambos os lados até ficarem douradas e estão prontas

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (125 g)	% DR
ENERGIA	166 kcal	207 kcal	10 %
PROTEÍNA	7 g	8 g	17 %
H. CARBONO	24 g	30 g	12 %
AÇÚCARES	11 g	14 g	16 %
GORDURA	4 g	5 g	7 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	4 g	15 %
SÓDIO	43 mg	53 mg	2 %