

PANQUECAS DE AVEIA

 10 minutos 15 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 3 colheres de sopa de flocos de aveia (24 g)
- 1/2 unidade média de banana (62 g)
- 1 pau fino de canela moída (3 g)
- 1 unidade de ovo de galinha inteiro cru (78 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Colocar todos os ingredientes num liquidificador;
- 2º Triturar até obter uma consistência uniforme, pode adicionar bebida vegetal se necessitar
- 3º Colocar a massa numa frigideira antiaderente pré-aquecida
- 4º Quando a massa começar a fazer bolhas, virar a panqueca

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (132 g)	% DR
ENERGIA	180 kcal	238 kcal	12 %
PROTEÍNA	10 g	13 g	26 %
H. CARBONO	18 g	24 g	9 %
AÇÚCARES	7 g	10 g	11 %
Gordura	7 g	9 g	13 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	3 g	14 %
SÓDIO	76 mg	100 mg	4 %