

PANQUECA DE LARANJA

Receita nutritiva que pode ser oferecida tanto a bebês na introdução alimentar como para crianças maiores.

 10 minutos 10 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]
- 1 unidade de banana prata crua [65 g]
- raspas de 1 laranja
- 1 colher de café de condimento, canela, pó [3 g]
- 1 colher de sopa [15 gramas] de farelo de aveia

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Amasse a banana e misture com todos os ingredientes.
- 2º Aqueça uma frigideira, unte com óleo de coco, então despeje a massa.
- 3º Se vc quiser fazer minipanquecas, coloque pequenas quantidades no centro da frigideira e vire quando a parte de baixo estiver firme e descolando.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [128 g]	% DDR
ENERGIA	134 kcal	172 kcal	9 %
CARBOIDRATOS	23 g	30 g	10 %
PROTEÍNA	7 g	9 g	12 %
GORDURA	4 g	5 g	10 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	5 g	20 %
SÓDIO	40 mg	51 mg	2 %