



## PANQUECA DE BANANA

Ótima opção de lanche e para matar a vontade de doce.

 10 minutos

 10 minutos

 1 porção

## INGREDIENTES

- 1 unidade de banana prata crua [65 g]
- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]
- 1.5 colheres de sopa cheias de aveia em flocos [23 g]
- 1/2 colher de sopa de cacau cru [8 g]
- 1 colher de sopa de mel [15 g]
- 1 colher de chá de condimento, canela, pó [3 g]

## MÉTODO DE PREPARO

- 1º Amasse a banana e misture em um pote com o ovo, aveia e o cacau.
- 2º Unte uma frigideira com um fio de azeite (ou usar frigideira antiaderente) e coloque em fogo médio para esquentar.
- 3º Colocar a mistura na frigideira, espalhar em formato de panqueca e deixar dourar por alguns minutinhos (bem rápido, 2 minutos mais ou menos, se atentar para não queimar).
- 4º Vire e deixe dourar o outro lado.
- 5º Estando pronto servir com um pouco de mel e canela.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (153 g)	% DDR
ENERGIA	177 kcal	270 kcal	14 %
CARBOIDRATOS	32 g	48 g	16 %
PROTEÍNA	6 g	10 g	13 %
GORDURA	4 g	6 g	10 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	5 g	20 %
SÓDIO	34 mg	52 mg	2 %