



PANQUECAS DE AVEIA, BANANA E CACAU

1 porção

INGREDIENTES

- 1 ovo
- 1 colher de sobremesa de cacau em pó [11 g] - Opcional, pode ser substituído por alfarroba na mesma quant. ou canela q.b
- 2 colheres de sopa de farinha de aveia [16 g]
- 1 colher de café de fermento em pó [3 g]
- 20 gramas de clara de ovo de galinha crua Ou leite/bebida vegetal
- 1/2 unidade média de banana [62 g]

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Aquecer uma frigideira bem anti-aderente
- 2º triturar todos os ingredientes muito bem
- 3º Verter na frigideira a quantidade desejada consoante o tamanho da panqueca desejado [não deve ser muito grande para facilitar virar a panqueca]
- 4º Virar após a formação de umas bolhinhas

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [143 g]	% DR
ENERGIA	159 kcal	227 kcal	11 %
PROTEÍNA	10 g	15 g	29 %
H. CARBONO	14 g	20 g	8 %
AÇÚCARES	5 g	8 g	8 %
GORDURA	7 g	10 g	14 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	3 g	16 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	4 g	14 %
SÓDIO	476 mg	679 mg	28 %