



PANQUECAS AVEIA

 20 minutos 20 minutos 4 porções

INGREDIENTES

- 100 gramas de farinha de aveia
- 70 gramas de banana
- 100 ml de leite magro ou bebida vegetal sem açúcar
- 1 ovo
- 1 colher de chá de fermento em pó (7 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º COLOCAR OS INGREDIENTES NUM LIQUIDIFICADOR OU PROCESSADOR E MISTURAR BEM.
- 2º COLOCAR UMA FRIGIDEIRA ANTIADERENTE AO LUME A PRÉ AQUECER.
- 3º LEVAR DOSES DE MASSA À FRIGIDEIRA PRÉ AQUECIDA E DEIXAR COZER ATÉ FAZER BOLINHAS, VIRAR DEIXAR 1 MIN, RETIRAR E RESERVAR.
- 4º REPETIR O PROCESSO ATÉ TERMINAR A MASSA. SERVIR COM FRUTA, CANELA, COCO...

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (76 g)	% DR
ENERGIA	171 kcal	129 kcal	6 %
PROTEÍNA	7 g	6 g	11 %
H. CARBONO	26 g	20 g	8 %
AÇÚCARES	7 g	5 g	6 %
GORDURA	3 g	3 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	2 g	8 %
SÓDIO	431 mg	325 mg	14 %