





CREPE DE OVO E BANANA

 5 minutos
 10 minutos

INGREDIENTES

- 1 porção de ovo
- 1 clara de ovo
- 50 gramas de banana
- 30 gramas de queijo "Quark" natural magro ou logurte grego natural ligeiro/light
- 1 colher de chá de canela moída

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Triturar com a varinha mágica o ovos, a clara, a banana e o quark.
- 2º Levar o preparado a uma frigideira antiaderente até cozinhar. Não necessita de virar.
- 3º Polvilhar com canela, dobrar e servir.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DR
ENERGIA	96 kcal	5 %
PROTEÍNA	7 g	15 %
H. CARBONO	10 g	4 %
AÇÚCARES	10 g	11 %
GORDURA	2 g	3 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	7 %
SÓDIO	48 mg	2 %