

PANQUECAS DE BANANA E AVEIA

 1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade média de banana [124 g]
- 1 unidade de ovo de galinha inteiro cru [78 g]
- 3 colheres de sopa de flocos de aveia [24 g]
- 1 colher de café de canela

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Mistura todos os ingredientes com a varinha até ficar homogéneo. Deita pequenas porções de massa numa frigideira antiaderente e cozinha em lume brando, virando para dourar dos dois lados.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [167 g]	% DR
ENERGIA	160 kcal	266 kcal	13 %
PROTEÍNA	8 g	13 g	27 %
H. CARBONO	18 g	31 g	12 %
AÇÚCARES	9 g	15 g	17 %
GORDURA	5 g	9 g	13 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	4 g	16 %
SÓDIO	61 mg	101 mg	4 %