Joana Mendonça
Nutricionista · 4867N

# PANQUECAS RÁPIDAS DE BANANA E AVEIA

Muito rápidas e ótimas para pequeno almoço ou lanche.

5 minutos
15 minutos
1 porção

## INGREDIENTES

- 1/2 unidade média de banana (62 g)
- 1 unidade de ovo de galinha inteiro cru (78 g)
- 3 colheres de sopa de flocos de aveia (24 g) ou 20 gramas de farinha de aveia
- 1 colher de café de fermento em pó (3 g)
- 1 colher de café de canela do ceilão moída bio Vida Celeiro (1 g)

## MÉTODO DE PREPARAÇÃO

1º Esmagar a banana e incorporar todos os ingredientes.

2º Fazer as panquecas numa frigideira antiaderente, sem adição gordura (virar as panquecas quando já formaram algumas bolhas e deixar mais, cerca de 1 minuto, do outro lado).

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORÇÃO (131 g) | % DR |
|---|---|---|---|
| ENERGIA | 172 kcal | 225 kcal | 11 % |
| PROTEÍNA | 10 g | 13 g | 25 % |
| H. CARBONO | 17 g | 22 g | 9 % |
| AÇÚCARES | 6 g | 8 g | 9 % |
| GORDURA | 7 g | 9 g | 13 % |
| GORDURAS SATURADAS | 2 g | 2 g | 11 % |
| FIBRA ALIMENTAR | 2 g | 3 g | 10 % |
| SÓDIO | 498 mg | 654 mg | 27 % |