

**PANQUECA DE BANANA** 1 porção**INGREDIENTES**

- 1 unidade de banana prata crua (65 g)
- 50 gramas de ovo de galinha cru
- 1 colher de sopa cheia de aveia em flocos crua (15 g)
- 10 gramas de cacau

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Amasse a banana e misture os demais ingredientes. Asse os dois lados em uma frigideira com tampa. Sugestão de cobertura; frutas com canela ou mel

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (140 g)	% DDR
ENERGIA	144 kcal	202 kcal	10 %
CARBOIDRATOS	21 g	30 g	10 %
PROTEÍNA	7 g	10 g	13 %
GORDURA	4 g	6 g	11 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	3 g	12 %
SÓDIO	61 mg	85 mg	4 %