

**CREPE DE BANANA COM PASTA DE AMENDOIM** 1 porção**INGREDIENTES**

- 40 gramas de farelo de aveia, cru
- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]
- 1 colher de sopa de cacau, pó seco, sem adoçante [5 g]
- 1 colher de chá de adoçante Xilitol Family® Vitafor [3 g]
- 1 unidade de banana prata crua [65 g]
- 1 colher de sobremesa rasa de pasta de amendoim [14 g]

MÉTODO DE PREPARO

1º - Para a massa: misture o ovo, farelo de aveia, adoçante e o cacau. Asse dos dois lados em uma frigideira - Para o recheio utilize a banana cortada em rodellas e a pasta de amendoim. Feche em formato de crepe.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [168 g]	% DDR
ENERGIA	197 kcal	331 kcal	17 %
CARBOIDRATOS	30 g	50 g	17 %
PROTEÍNA	12 g	20 g	27 %
GORDURA	9 g	15 g	27 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	4 g	17 %
FIBRA ALIMENTAR	6 g	10 g	41 %
SÓDIO	73 mg	123 mg	5 %