



Nutricionista · 18229D





## **INGREDIENTES**

- 1 unidade de banana madura (90 g)
- 2 unidades de ovo de galinha (90 g)
- 1 colher de sopa cheia de aveia em flocos (15 g)
- 1 colher de sobremesa de mel (9 g) Opcional
- 1 colher de chá de azeite de oliva (2 g)

## **MÉTODO DE PREPARO**

- 1º Amasse a banana e leve ao liquidificador junto dos ovos;
- 2º Bata tudo até obter uma massa homogênea;
- 3º Unte uma frigideira antiaderente e adicione a mistura;
- 4º Deixe assar em fogo baixo. Espere dourar e vire para o outro lado;
- 5° Sirva aberta e adicione mel se preferir!
- 6° Sirva aberta e adicione mel se preferir!

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

|                    | POR 100 g | POR PORÇÃO (164 g) | % DDR |
|--------------------|-----------|--------------------|-------|
| ENERGIA            | 170 kcal  | 279 kcal           | 14 %  |
| CARBOIDRATOS       | 19 g      | 32 g               | 11 %  |
| PROTEÍNA           | 8 g       | 13 g               | 18 %  |
| GORDURA            | 7 g       | 12 g               | 21 %  |
| GORDURAS SATURADAS | 2 g       | 3 g                | 14 %  |
| FIBRA ALIMENTAR    | 2 g       | 3 g                | 12 %  |
| SÓDIO              | 62 mg     | 101 mg             | 4 %   |