



## PANQUECA DE BANANA E AVEIA

 15 minutos

 1 porção

### 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;
- 5º Sirva aberta e adicione mel se preferir!
- 6º 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 %