

**PANQUECA DE FARELO DE AVEIA, BANANA E OVOS** 1 porção

## INGREDIENTES

- 2 unidades de ovo de galinha [90 g]
- 2 Farelo de aveia de farelo de Aveia [20 g]
- 1 unidade de banana prata crua [65 g]

## MÉTODO DE PREPARO

1º Misture tudo

2º Em uma frigideira deixe assar dos dois lados

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

|                    | POR 100 g | POR PORÇÃO (165 g) | % DDR |
|--------------------|-----------|--------------------|-------|
| ENERGIA            | 155 kcal  | 256 kcal           | 13 %  |
| CARBOIDRATOS       | 16 g      | 26 g               | 9 %   |
| PROTEÍNA           | 9 g       | 15 g               | 19 %  |
| GORDURA            | 9 g       | 15 g               | 28 %  |
| GORDURAS SATURADAS | 2 g       | 3 g                | 12 %  |
| FIBRA ALIMENTAR    | 3 g       | 4 g                | 17 %  |
| SÓDIO              | 60 mg     | 99 mg              | 4 %   |