

**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 %