



## CHOCONANA

Crepe de Banana e Queijo Minas e Chocolate Meio Amargo 70%

 5 minutos

 5 minutos

 1 porção

## INGREDIENTES

- 2 ovos
- 30 g da farinha de tapioca
- 2 colheres de sopa (30g) de aveia em flocos
- 1 banana
- 1 fatias fina de queijo minas (20g)
- 1 tablete pequeno (30g) de chocolate meio amargo

## MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bata o ovo com a farinha da tapioca e a banana (caso deseje acrescentar adoçante ou canela - à gosto). Leve ao fogo em uma frigideira anti-aderente até dourar dos dois lados.
- 2º Quando estiver pronto acrescente o chocolate em forma de raspas sobre a mesma e leve ao fogo alguns segundos até derreter. Prontinho. Bom apetite!

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (100 g)	% DDR
ENERGIA	238 kcal	238 kcal	12 %
CARBOIDRATOS	16 g	16 g	5 %
PROTEÍNA	13 g	13 g	17 %
GORDURA	14 g	14 g	26 %
GORDURAS SATURADAS	7 g	7 g	34 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	4 %
SÓDIO	33 mg	33 mg	1 %