

PANQUECA DE BANANA E AVEIA NUTRIKA



Panquequinha deliciosa e funcional O cacau é precursor de serotonina (hormônio responsável pela prazer e alegria) essa receita é excelente para saciar aqueles momentos de desejo por um doce por pessoas que possuem restrições com açúcares - seja por dieta hipoglicêmica (diabetes), por emagrecimento ou TDHA (no qual é necessário redução de picos hiperglicêmicos).

 20 minutos 20 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade de banana nanica crua [100 g] - Na massa vc irá usar só a metade e reservar o restante
- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]
- 1 colher de sopa cheia de aveia em flocos finos [15 g]
- 1 colher de sopa cheia de leite de vaca [zero lactose] ou de coco em pó
- 1 colher de chá canela em pó [opcional]
- Algumas gotinas de baunilha à gosto [opcional]
- Recheio: 1 unidade de chocolate [zero lactose] meio amargo [25 g] + meia banana pra decorar em rodela

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bata o ovo, acrescente a metade da banana junto com todos os demais ingredientes selecionados. Misture até obter uma massa homogênea. Unte uma frigideira antiaderente e adicione a massa [em fogo baixo] até dourar dos dois lados
- 2º Recheie com o restante da banana cortada em rodela. Polvilhe um pouco de cacau em pó por cima, rale o chocolate [70%] por cima e pingue algumas gostinhas de adoçante espalhadas [só pra dar o sabor docinho] e leve ao microondas pra derreter o chocolate

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (194 g)	% DDR
ENERGIA	201 kcal	389 kcal	19 %
CARBOIDRATOS	29 g	56 g	19 %
PROTEÍNA	6 g	12 g	17 %
GORDURA	8 g	16 g	29 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	6 g	29 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	6 g	24 %
SÓDIO	44 mg	85 mg	4 %