



PANQUECA DE BANANA

Panqueca de banana doce - para o lanche ou café da manhã

 5 minutos 5 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha (45 g)
- 1 unidade de banana
- 1 colher de chá de condimento, canela, pó (3 g)
- Meia colher de sopa de manteiga, sem sal ou 1 colher de sopa de óleo de girassol

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Amasse a banana.
- 2º Adicione o ovo e a canela e misture bem.
- 3º Leve ao fogo, uma frigideira untada com manteiga ou óleo
- 4º Coloque a massa da panqueca na frigideira.
- 5º Deixe cozinhar dos dois lados e está pronta!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (150 g)	% DDR
ENERGIA	144 kcal	216 kcal	11 %
CARBOIDRATOS	18 g	26 g	9 %
PROTEÍNA	4 g	7 g	9 %
Gordura	7 g	11 g	20 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	3 g	16 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	3 g	13 %
SÓDIO	34 mg	50 mg	2 %