



### PANQUECA DE BANANA (LIGHT)

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)
- 1 colher de café de azeite de oliva extra virgem (1 g)

## MÉTODO DE PREPARO

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

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (144 g)	% DDR
ENERGIA	118 kcal	169 kcal	8 %
CARBOIDRATOS	18 g	26 g	9 %
PROTEÍNA	5 g	7 g	9 %
GORDURA	4 g	5 g	10 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	3 g	13 %
SÓDIO	35 mg	50 mg	2 %