

**PANQUECA DE WHEY PROTEIN COM BANANA E PASTA DE AMENDOIM**

Panqueca proteica

 30 minutos 30 minutos 2.2 porções**INGREDIENTES**

- 2 unidades de ovo de galinha (90 g)
- 1 scoop de whey protein (10 g)
- 1 unidade de banana prata crua (65 g)
- 1 colher de sopa cheia de farinha de aveia (18 g)
- 1 colher de sobremesa rasa de pasta de amendoim (14 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Amasse a banana.
- 2º Bata os ovos, e misture com a banana.
- 3º Adicione o whey e a aveia, e misture.
- 4º Leve ao fogo em uma frigideira untada com pequena quantidade de azeite de oliva extra virgem.
- 5º Adicionar pasta de amendoim e canela na receita.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR UNIDADE (87 g)	% DDR
ENERGIA	202 kcal	176 kcal	9 %
CARBOIDRATOS	18 g	16 g	5 %
PROTEÍNA	13 g	12 g	16 %
GORDURA	9 g	8 g	14 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	2 g	7 %
SÓDIO	88 mg	76 mg	3 %