



PANQUECA DE BANANA

Pode ser pra uma lanche rápido ou no pós treino

 20 minutos

INGREDIENTES

- 2 unidades de ovo de galinha (90 g)
- 1 unidade de banana prata crua (65 g)
- 2 colheres de sopa cheias de farinha de aveia (36 g)
- 1 colher de chá de condimento, canela, pó (3 g)
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó (10 g)
- 80 gramas de queijo de coalho

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Amasse a banana, depois coloque em um recipiente fundo, bata com o garfo os 2 ovos junto com a banana, depois acrescente a aveia.
- 2º Bata tudo com o garfo e depois coloque na frigideira antiaderente, e vire após dourar. deixe que o outro lado doure também.
- 3º Minha dica é colocar sempre o queijo coalho como recheio e fechar, aumento o valor proteico da receita!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	234 kcal	12 %
CARBOIDRATOS	18 g	6 %
PROTEÍNA	13 g	18 %
GORDURA	13 g	23 %
GORDURAS SATURADAS	7 g	30 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	9 %
SÓDIO	560 mg	23 %