



PANQUECA DE BANANA E AVEIA ESPECIAL

Opcao Saudavel para o cafe da manha e cafe da tarde Panqueca de banana com aveia e cacau

 20 minutos

 20 minutos

 2 porções

INGREDIENTES

- 1 unidade de banana nanica crua (100 g)
- 2 unidades de ovo de galinha (90 g)
- 1 colher de sopa de cacau, pó seco, sem adoçante (5 g)
- 1 colher de sopa cheia de aveia em flocos crua (15 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Amasse a banana e leve ao liquidificador junto dos ovos e cacau. Bata tudo até obter uma massa. Unte uma frigideira antiaderente e adicione uma concha dessa massa. Deixe assar em fogo baixo. Espere um minuto, vire do outro lado e deixe por mais um tempo. Sirva aberta com a pasta de amendoim ou outro recheio.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (100 g)	% DDR
ENERGIA	143 kcal	144 kcal	7 %
CARBOIDRATOS	19 g	19 g	6 %
PROTEÍNA	7 g	7 g	10 %
GORDURA	5 g	5 g	10 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	2 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	3 g	11 %
SÓDIO	51 mg	51 mg	2 %