



PANQUECA DE BANANA

Receita fácil e prática de panqueca de banana doce! Opcional: adicionar canela em pó e uma colher de café de cacau em pó para fazer a versão de chocolate!

 10 minutos 10 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]
- 1 unidade grande, d'Água de banana [90 g]
- 2 colheres de sopa rasas de farinha de aveia [16 g]
- 3 gramas de fermento químico em pó
- 1 colher de chá de condimento, canela, pó [3 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Amasse bem a banana e misture todos os ingredientes.
- 2º Coloque uma porção de massa em uma frigideira antiaderente em fogo baixo.
- 3º Quando a massa estiver aparentando mais seca nas bordas, vire com a ajuda de uma espátula.
- 4º Deixe no fogo até dourar o segundo lado. Está pronto!
- 5º Finalize com um fio de mel!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (120 g)	% DDR
ENERGIA	154 kcal	185 kcal	9 %
CARBOIDRATOS	23 g	28 g	9 %
PROTEÍNA	7 g	8 g	11 %
GORDURA	5 g	5 g	10 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	4 g	18 %
SÓDIO	294 mg	353 mg	15 %