



### PANQUECA AMERICANA DE BANANA

Panquecas fofas sem adição de açúcares para um café da manhã ou lanche.

 5 minutos 10 minutos 1 porção

## INGREDIENTES

- 1 unidade média de banana [90 g]
- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]
- 20 gramas de farinha de aveia
- 20 gramas de doce de morango 0% açúcares adicionados ou 15 gramas de doce de leite
- 1/2 colher de sopa de fermento químico em pó [5 g]

## MÉTODO DE PREPARO

- 1º Corte a banana ao meio. Amasse uma metade e corte em fatias finas a outra metade. Reserve.
- 2º Adicione o ovo à banana amassada e misture bem.
- 3º Adicione a farinha de aveia e envolva até que fique homogêneo.
- 4º Adicione algumas gotas de essência de baunilha [ou similar, como Yummy Drops da Prozis]
- 5º Adicione o fermento e envolva delicadamente.
- 6º Coloque a massa no formato de discos redondos em uma frigideira antiaderente bem quente. Reduza a temperatura e feche com uma tampa. Após 2 minutos vire com a ajuda de uma espátula. Deixe por mais 2 minutos.
- 7º Sirva com doce de morango sem adição de açúcares ou doce de leite, empilhando as panquecas e recheando com a banana e o doce de leite ou geleia.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

|                    | POR 100 g | POR PORÇÃO (173 g) | % DDR |
|--------------------|-----------|--------------------|-------|
| ENERGIA            | 152 kcal  | 262 kcal           | 13 %  |
| PROTEÍNA           | 6 g       | 10 g               | 19 %  |
| CARBOIDRATOS       | 25 g      | 44 g               | 17 %  |
| AÇÚCARES           | 12 g      | 20 g               | 23 %  |
| GORDURA            | 4 g       | 6 g                | 9 %   |
| GORDURAS SATURADAS | 1 g       | 2 g                | 9 %   |
| FIBRA ALIMENTAR    | 2 g       | 4 g                | 14 %  |
| SÓDIO              | 321 mg    | 554 mg             | 23 %  |