



## PANQUECA DE BANANA E AVEIA

Uma opção saudável para o seu lanche e com várias versões.

 15 minutos 20 minutos 4 porções

## INGREDIENTES

- 1 unidade de banana nanica crua (100 g)
- 1 unidade de ovo de galinha (45 g)
- 1 colher de chá de condimento, canela, pó (3 g) **ou** 1 colher de sopa de cacau em pó (13 g)
- 3 colheres de sopa cheias de farinha de aveia (54 g)

## MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em uma travessa, amasse bem as bananas.
- 2º Adicione os ovos inteiros e amasse bem.
- 3º Adicione a aveia e a canela (ou cacau em pó).
- 4º Unte um frigideira com um pouco de azeite e leve ao fogo até aquecer. Coloque uma concha da massa na frigideira até cobrir o fundo.
- 5º Quando a massa começar a soltar umas bolinhas vire e deixe por mais 1 ou 2 minutos.
- 6º Repita o processo para as demais porções.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (50 g)	% DDR
ENERGIA	190 kcal	96 kcal	5 %
CARBOIDRATOS	31 g	16 g	5 %
PROTEÍNA	8 g	4 g	6 %
GORDURA	4 g	2 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	3 %
FIBRA ALIMENTAR	5 g	2 g	10 %
SÓDIO	29 mg	15 mg	1 %