

**PANQUECA DE BANANA** 15 minutos 15 minutos 1 porção**INGREDIENTES**

- 1 unidade de banana prata crua (65 g)
- 1 unidade de ovo de galinha cru (45 g)
- 1 colher de sopa de farelo de aveia, cru (NUTRI) (20 g)
- 1 colher de chá de condimento, canela, pó (3 g)
- 1 colher de sopa de mel (15 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Amasse a banana e junte aos outros ingredientes (a canela é opcional).
- 2º Despeje a massa em uma frigideira antiaderente untada com um pouquinho de azeite, tampe e aguarde firmar (cerca de 1 min - 1min e meio). Depois é só virar para dourar o outro lado.
- 3º Transfira para um prato e finalize com o mel.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORÇÃO (143 g) | % DDR |
|--------------------|-----------|--------------------|-------|
| ENERGIA | 159 kcal | 227 kcal | 11 % |
| CARBOIDRATOS | 32 g | 45 g | 15 % |
| PROTEÍNA | 7 g | 9 g | 13 % |
| GORDURA | 4 g | 6 g | 10 % |
| GORDURAS SATURADAS | 1 g | 2 g | 7 % |
| FIBRA ALIMENTAR | 4 g | 6 g | 23 % |
| SÓDIO | 36 mg | 51 mg | 2 % |