

PANQUEQUE DE AVENA Y BANANA

 10 minutos 20 minutos 3 porciones

INGREDIENTES

- 50 gramos de avena en hojuelas
- 100 gramos de leche descremada
- 150 gramos de banana, pulpa, fresca
- 2 piezas de huevo fresco (100 g)

MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Colocar en la licuadora todos los ingredientes y licuarlos hasta obtener una masa homogénea.
- 2º Cocinar en sartén antiadherente con spray vegetal o unas gotitas de aceite de ambos lados por unos minutos.
- 3º Listo! Disfrútalo acompañado con alguna fruta o mermelada de fruta.

INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (129 g)	% DDR
ENERGÍA	127 kcal	164 kcal	8 %
GRASA	3 g	4 g	6 %
GRASAS SATURADAS	—	—	—
COLESTEROL	96 mg	125 mg	42 %
SODIO	46 mg	59 mg	2 %
H. CARBONO	19 g	24 g	8 %
AZÚCARES	0 g	0 g	—
FIBRA ALIMENTARIA	1 g	2 g	7 %
PROTEÍNA	6 g	8 g	—