

PANQUECAS DE AVEIA E CACAU

 1 porção

INGREDIENTES

- 3 colheres de sopa de flocos de aveia [24 g]
- 1 unidade média de banana [124 g]
- 1 unidade de ovo de galinha inteiro cru [78 g]
- 1/2 porção de leite magro DIA [125 g]
- 1 porção de cacau magro em pó Continente Equilíbrio [10 g]
- 1 colher de chá de fermento em pó [7 g]
- 1 colher de chá de canela moída [3 g]

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º triturar todos os ingredientes numa liquidificadora.
- 2º Numa frigideira antiaderente morna, em lume brando, coloque uma concha do preparado e aguarde 1 minuto antes de virar para cozinhar do outro lado.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (311 g)	% DR
ENERGIA	116 kcal	362 kcal	18 %
PROTEÍNA	6 g	20 g	40 %
H. CARBONO	14 g	43 g	16 %
AÇÚCARES	7 g	23 g	26 %
GORDURA	3 g	11 g	15 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	3 g	15 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	8 g	32 %
SÓDIO	466 mg	1449 mg	60 %