

PANQUECAS DE AVEIA SIMPLES (RECEITA TERESA SILVA)

 1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade média de banana [124 g]
- 2 unidades de ovo de galinha inteiro cru [156 g]
- 3 colheres de sopa de farelo de aveia bio Naturefoods [54 g]
- 1 colher de sobremesa de azeite [4 g]
- 1 colher de chá de canela moída [3 g]

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º esmague bem a banana com a ajuda de um garfo.
- 2º bata os ovos num recipiente.
- 3º junte a banana e a aveia aos ovos e bata tudo muito bem.
- 4º Leve uma frigideira pequena ao lume, coloque um pouco de azeite (retire o excesso com papel de cozinha) e vá despejando a massa.
- 5º Deixe coinhar em lume brnado cerca de 1 a 1,5 min de cada lado. Repita o processo até acabar a massa.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (271 g)	% DR
ENERGIA	191 kcal	518 kcal	26 %
PROTEÍNA	11 g	29 g	58 %
H. CARBONO	16 g	42 g	16 %
AÇÚCARES	6 g	17 g	19 %
GORDURA	9 g	23 g	33 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	5 g	26 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	12 g	48 %
SÓDIO	74 mg	200 mg	8 %