



PANQUECA DE BANANA

 20 minutos 20 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade média de banana prata (40 g)
- 1 unidade de ovo de galinha (45 g)
- 3 colheres de sopa cheias de aveia em flocos crua (45 g)
- 1 colher de chá de mel (3 g) - OPCIONAL

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Amasse bem a banana e misture com os demais ingredientes até obter uma massa. Unte uma frigideira antiaderente e adicione a massa. Deixe assar em fogo baixo, de preferência com tampa. Espere um minuto, vire do outro lado e deixe por mais um tempo. Você pode rechear com pasta de amendoim ou derreter 20g de chocolate meio amargo e espalhar por cima. :)

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (128 g)	% DDR
ENERGIA	227 kcal	291 kcal	15 %
CARBOIDRATOS	34 g	43 g	14 %
PROTEÍNA	9 g	12 g	16 %
GORDURA	6 g	8 g	15 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	5 g	20 %
SÓDIO	41 mg	52 mg	2 %