



## PANQUEQUE PROTEICO

Receta gentileza @romigaravaglia - Foto @beautyfreak.room

 1 porción

## INGREDIENTES

- 3 cucharandas (30 gr) de avena arrollada
- 1 huevo
- 1/2 medida (12 gr) de whey Protein
- 1 cucharadita de polvo para hornear
- Media banana pisada

## MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Mezclar bien todos los ingredientes
- 2º Cocinar vuelta y vuelta en una sartén antiadherente o wafflera

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (177 g)	% DDR
ENERGÍA	181 kcal	320 kcal	16 %
GRASA	5 g	9 g	14 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	8 %
COLESTEROL	127 mg	225 mg	75 %
SODIO	60 mg	106 mg	4 %
H. CARBONO	22 g	38 g	13 %
AZÚCARES	—	—	—
FIBRA ALIMENTARIA	—	—	—
PROTEÍNA	12 g	21 g	—