

PANQUECA DE BANANA

 5 minutos

INGREDIENTES

- 2 unidades de ovo de galinha [90 g]
- 1 colher de sopa cheia de aveia em flocos [15 g]
- 1 unidade de banana prata crua [65 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture a aveia junto aos ovos. Pique a banana em rodela e junte a mistura. Despeje a mistura em uma frigideira untada com a menor quantidade possível de óleo até que se forme uma panqueca.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	153 kcal	8 %
CARBOIDRATOS	17 g	6 %
PROTEÍNA	8 g	11 %
GORDURA	6 g	11 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	7 %
SÓDIO	63 mg	3 %