



PANQUECA DE BANANA E AVEIA

Opcao Saudavel para o cafe da manha e cafe da tarde Panqueca de banana com aveia e cacau

 20 minutos

 20 minutos

 2 porções

INGREDIENTES

- 1 unidade de banana nanica crua (100 g)
- 2 unidades de ovo de galinha (90 g)
- 1 colher de sopa de cacau, pó seco, sem adoçante (5 g)
- 1 colher de sopa cheia de aveia em flocos crua (15 g)
- 1 colher de sopa cheia de pasta de amendoim (37 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Amasse a banana e leve ao liquidificador junto dos ovos e cacau. Bata tudo até obter uma massa. Unte uma frigideira antiaderente e adicione uma concha dessa massa. Deixe assar em fogo baixo. Espere um minuto, vire do outro lado e deixe por mais um tempo. Sirva aberta com a pasta de amendoim ou outro recheio.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (119 g)	% DDR
ENERGIA	212 kcal	253 kcal	13 %
CARBOIDRATOS	19 g	23 g	8 %
PROTEÍNA	10 g	12 g	16 %
GORDURA	12 g	15 g	27 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	4 g	16 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	4 g	15 %
SÓDIO	114 mg	136 mg	6 %