



PANQUECA DE BANANA E AVEIA E CACAU

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

 20 minutos

 20 minutos

 1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha [45 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]
- 20 gramas de pasta de amendoim **ou** 30 gramas de doce de leite
- 1 unidade de banana [90 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Amasse a banana e misture junto dos ovos, aveia e cacau. Bata tudo até obter uma massa. Leve para a frigideira. Pode ser feito como muffin na air fryer. 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 doce de leite

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (144 g)	% DDR
ENERGIA	203 kcal	291 kcal	15 %
CARBOIDRATOS	26 g	37 g	12 %
PROTEÍNA	9 g	12 g	16 %
GORDURA	9 g	13 g	23 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	4 g	17 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	5 g	22 %
SÓDIO	82 mg	117 mg	5 %