



PANQUECA DE AVEIA E BANANA

Panqueca de aveia e banana

 2 porções

INGREDIENTS

- 3 colheres de sopa of flocos de aveia [24 g]
- 1 unidade média of banana [124 g]
- leite magro qb
- 1 colher de chá of canela moída [3 g]

COOKING METHOD

- 1º Adicione a canela (opcional) . Coloque tudo no copo da varinha mágica e triture completamente. Unte ligeiramente uma frigideira e leve ao lume. Quando estiver quente, coloque umas colheres de massa – não se preocupe se não ficar redonda. Com a ajuda de uma espátula vá levantando uma pontinha da massa para ver quando está dourada e assim que estiver, vire-a com cuidado. Recheie com um dos ingredientes referidos no seu plano alimentar.

NUTRITIONAL INFORMATION

	PER 100 g	PER PORÇÃO (100 g)	% DRI
ENERGY	78 kcal	78 kcal	4 %
PROTEIN	3 g	3 g	6 %
CARBOHYDRATE	15 g	15 g	6 %
SUGARS	9 g	9 g	10 %
FAT	1 g	1 g	1 %
FATTY ACIDS, TOTAL SATURATED	0 g	0 g	1 %
FIBER	2 g	2 g	7 %
SODIUM	2 mg	2 mg	0 %