



PANQUECA DE AVEIA E BANANA COM SEMENTES VARIADAS (SEM GLÚTEN, SEM LEITE)

Apta para Intolerantes ao gluten, à lactose ou alergia à proteína do leite de vaca

 3 porções

INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]
- 5 colheres de sopa de flocos de aveia [sem gluten apenas caso seja intolerante] [40 g]
- 1 unidade média de banana [124 g] madura
- 1 colher de chá de canela moída [3 g]
- 10 gramas de mistura de sementes opcional

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

1º Numa taça esmague a banana. Adicione a aveia. Junte o ovo, a canela e as sementes. Mexa bem. Deixe repousar uns 10/15 minutos. Faça as panquecas numa frigideira anti-aderente (não necessita de adicionar qualquer gordura) Coma apenas 1 porção de cada vez

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [55 g]	% DR
ENERGIA	211 kcal	117 kcal	6 %
PROTEÍNA	9 g	5 g	10 %
H. CARBONO	26 g	14 g	6 %
AÇÚCARES	11 g	6 g	7 %
GORDURA	7 g	4 g	6 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	5 g	3 g	10 %
SÓDIO	34 mg	19 mg	1 %