



CREPE DE BANANA

Deliciosa opção de crepe doce saudável, que pode substituir o pão. Pode acrescentar uma colher de geléia sem açúcar ou 25g de chocolate 70% como recheio.

 5 minutos

INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]
- 20 gramas de tapioca de goma
- 1 colher de chá de condimento, canela, pó [3 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Amasse a banana e misture todos os ingredientes com ajuda de um garfo ou colher.
- 2º Despeje em uma frigideira, já aquecida, em fogo baixo, espalhando o líquido em toda ela.
- 3º Deixe assar até soltar da frigideira e vire o lado e estará pronta.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	216 kcal	11 %
CARBOIDRATOS	30 g	10 %
PROTEÍNA	9 g	12 %
GORDURA	7 g	12 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	9 %
SÓDIO	80 mg	3 %