



PANQUECAS DE AVEIA E BANANA

Uma receita de panquecas simples, saborosa e nutritiva.

 15 minutos

 4 porções

INGREDIENTES

- 1 banana
- 1 ovo de galinha
- 30 gramas de farinha ou flocos de aveia ou 30 gramas de farinha de espelta
- Canela em pó a gosto

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Pré-aqueça uma frigideira antiaderente;
- 2º Coloque todos os ingredientes num liquidificador ou num copo com varinha e triture tudo;
- 3º Coloque uma concha rasa da massa numa frigideira antiaderente, com o lume no mínimo, deixando cozinhar até surgirem bolhas na massa. Vire a panqueca e deixe cozinhar mais uns segundos;
- 4º Repita o processo até terminar a massa;
- 5º Sirva as panquecas com a fruta que mais gostar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR 2 PORÇÕES (88 g)	% DR
ENERGIA	170 kcal	150 kcal	7 %
PROTEÍNA	8 g	7 g	14 %
H. CARBONO	21 g	18 g	7 %
AÇÚCARES	9 g	8 g	9 %
GORDURA	5 g	5 g	7 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	2 g	9 %
SÓDIO	58 mg	51 mg	2 %