



CREPIOCA DE BANANA

 1 porção

INGREDIENTS

- 1 unidade of banana prata crua [65 g]
- 20 grams of farinha de tapioca
- 1 tsp of vanilla extract [4 g]
- 2 unidades of ovo de galinha [90 g]

COOKING METHOD

- 1º Amassar a banana com o garfo e misturar todos os ingredientes, levar a frigideira bem aquecida, pode ser levemente untada [óleo de coco sem sabor], despejar a massa, quando soltar as pontas virar.

NUTRITIONAL INFORMATION

	PER 100 g	PER PORÇÃO (170 g)	% DRI
ENERGY	157 kcal	267 kcal	13 %
CARBOHYDRATE	20 g	35 g	12 %
PROTEIN	7 g	11 g	15 %
FAT	5 g	9 g	16 %
FATTY ACIDS, TOTAL SATURATED	2 g	3 g	12 %
FIBER	1 g	1 g	6 %
SODIUM	59 mg	100 mg	4 %