

**PANQUECA DE AVEIA VEGANA** 1 porção**INGREDIENTS**

- 1 unidade grande de banana [90 g]
- 2 colheres de sopa cheias of farinha de aveia [36 g]
- 40ml de leite vegetal
- 1 colher de sopa rasa of pasta de amendoim [20 g]

COOKING METHOD

1º Misturar todos os ingredientes e levar a uma frigideira bem aquecida levemente untada. Virar quando soltar as pontas.

NUTRITIONAL INFORMATION

	PER 100 g	PER PORÇÃO (154 g)	% DRI
ENERGY	211 kcal	326 kcal	16 %
CARBOHYDRATE	28 g	43 g	14 %
PROTEIN	8 g	13 g	17 %
FAT	9 g	13 g	24 %
FATTY ACIDS, TOTAL SATURATED	2 g	3 g	12 %
FIBER	4 g	6 g	26 %
SODIUM	74 mg	114 mg	5 %