



PANQUECA DE BANANA COM PSYLLIUM

Uma ideia prática para lanches e desjejum, com mais fibras, que colaboram para o funcionamento intestinal

 15 minutos

 2 porções

INGREDIENTES

- 2 unidades grandes de ovo, galinha, inteiro, cru, fresco [100 g]
- 2 unidades de banana prata crua [130 g]
- 1 colher de sopa de psyllium Husk Mundo Verde Seleção [10 g]
- 2 colheres de sopa cheias de farinha de aveia [36 g]
- 1/2 colher de chá de óleo vegetal, coco [2 g]
- 1 colher de chá de condimento, canela, pó [3 g]
- 3 gramas de fermento químico em pó

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em uma tigela, amasse bem as bananas maduras com um garfo. Junte os ovos batidos, o psyllium e a farinha de aveia, finalize com a canela e o fermento em pó.
- 2º Aqueça uma frigideira em fogo baixo e pincele 1 colher de café de óleo de coco.
- 3º Coloque a mistura na frigideira, espalhando bem e tampando, deixando dourar um pouco. Vire e doure do outro lado.
- 4º Esta receita pode ser consumida na hora ou preparada com antecedência, guardada por até 24 horas na geladeira ou até 3 meses no freezer, sendo descongelada em frigideira pré aquecida, forminho ou microondas.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (125 g)	% DDR
ENERGIA	154 kcal	192 kcal	10 %
CARBOIDRATOS	22 g	27 g	9 %
PROTEÍNA	7 g	9 g	12 %
GORDURA	5 g	6 g	11 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTAR	6 g	7 g	29 %
SÓDIO	162 mg	202 mg	8 %