

Receita Panqueca de Banana com Aveia e Canela Nutri Marília Martini

Simple e prática

🕒 Preparação 4 horas e 5 minutos 🕒 Total 4 horas e 5 minutos 1 porção

Ingredientes

ou

1 unidade de banana (90 g)

ou

1 colher de sopa cheia de aveia em flocos (15 g)

ou

1 colher de chá de condimento, canela, pó (3 g)

ou

1 unidade de ovo de galinha (45 g)

Método de preparo

1
Amassar a banana com um garfo Misturar todos os ingredientes com o auxílio de um garfo.

2
Canela é a gosto!

3
Coloque em uma frigideira antiaderente, em fogo baixo, até que em cima não esteja mais liquido, vire para dourar do outro lado e está pronta

4
Fazer sempre em fogo baixo para não queimar.