

## PANQUECA DE BANANA COM AVEIA

### INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]
- 1 unidade média, prata de banana [40 g]
- 2 colheres de sopa cheias de aveia em flocos [30 g]
- 1 colher de sopa de leite [vegetal ou sem lactose]

### MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bata os ingredientes no liquidificador para ficar uma massa homogênea. Leve ao fogo em uma frigideira. Deixe dourar os dois lados

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	173 kcal	9 %
CARBOIDRATOS	23 g	8 %
PROTEÍNA	9 g	12 %
GORDURA	5 g	10 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	12 %
SÓDIO	51 mg	2 %