

Panqueca de Banana

Panqueca de banana doce - para o lanche ou café da manhã

🕒 Preparação 5 minutos 🕒 Total 5 minutos 1 porção

Ingredientes

ou

1 unidade de ovo de galinha (45 g)

ou

1 unidade de banana

ou

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

ou

1 colher de café de azeite de oliva extra virgem (1 g)

ou

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

Método de preparo

1

Amasse a banana.

2

Adicione o ovo a aveia e a canela e misture bem.

3

Leve ao fogo, uma frigideira anti-aderente untada com o fio de azeite

4

Coloque a massa da panqueca na frigideira.

5

Deixe cozinhar dos dois lados e está pronta!