

Panqueca Banana com Cacau (sem glúten/sem leite)

Opção rápida e gostosa para o café da manhã, pré treino ou café da tarde

🕒 Preparação 5 minutos ● Total 10 minutos 2 porções

Ingredientes

ou

1 unidade de ovo de galinha cru (78 g)

ou

1 unidade pequena de banana, crua (101 g)

ou

10 gramas de chocolate em pó 70% cacau

ou

1 colher de sopa rasa de cacau em pó seco, sem adoçante (5 g)

ou

5 gramas de adoçante stévia em pó

ou

1/2 colher de chá de extrato de baunilha (2 g)

Método de preparo

1

Em uma vasilha, amasse as bananas com um garfo.

2

Em um recipiente, quebre o ovo e adicione o cacau em pó, o stévia e bata com um garfo até misturar bem.

3

Adicione este batido á banana.

4

Unte uma frigideira de 20 cm de diâmetro (antiaderente) com óleo de girassol e no fogo baixo, adicione meia porção da massa. Se colocar uma tampa, a massa fica mais fofinha. Asse por + ou - 2 minutos cada lado. Faça o mesmo processo com a outra porção restante da massa.

5

Opcional: canela em pó, adoçante stévia [no caso das bananas estarem bem maduras].