

Panqueca de Banana

🕒 Preparação 6 horas ⌚ Total 10 horas 1 porção

Ingredientes

ou

1 unidade grande, prata de banana (55 g)

ou

2 unidades de ovo de galinha (90 g)

ou

2 colheres de sopa cheias de aveia em flocos crua (30 g)

ou

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

Método de preparo

- 1
Em um prato amasse a banana, acrescente a aveia e os ovos, bata até que formem uma omelete;
- 2
Aqueça uma frigideira antiaderente e coloque a panqueca, tampe;
- 3
Espere cozinhar de um lado e quando estiver dourada vire para que ela cozinhe do outro lado.
- 4
Pode ser acompanhada com café, suco ou chá.
- 5
Servir frio.