



PANQUECAS DE AVEIA COM MIRTILOS

São muito simples e muito deliciosas. Com base em aveia, mirtilos e banana.

 4 porções

INGREDIENTES

- 2 unidades médias de banana [248 g]
- 2 unidades de ovo de galinha [90 g]
- 50 gramas de flocos de aveia
- Extrato de baunilha bio ou a vagem da baunilha
- 25 unidades de mirtilo [50 g]

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Esmagar as bananas numa taça.
- 2º juntar os ovos e bater até ficar tudo bem ligado
- 3º Acrescentar os flocos de aveia e a baunilha e bater mais um pouco
- 4º Envolver cuidadosamente os mirtilos para não os rebentar.
- 5º Aquecer uma frigideira com azeite e deitar uma concha pequenina da massa. Deixe cozinhar por 2 a 3 minutos - até as bolhinhas surgirem e depois virar do outro lado, e deixar até ficar dourada.
- 6º Repetir até acabar a massa

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [120 g]	% DR
ENERGIA	100 kcal	120 kcal	6 %
PROTEÍNA	4 g	5 g	10 %
H. CARBONO	14 g	17 g	6 %
AÇÚCARES	7 g	9 g	10 %
GORDURA	3 g	3 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	2 g	9 %
SÓDIO	24 mg	28 mg	1 %