



## PANQUECA DE FARINHA DE GRÃO DE BICO E BANANA

 5 minutes 5 minutes 1 porção

### INGREDIENTS

- 2 c.sopa de farinha de grão de bico Bio
- 1 unidade pequena de banana
- 1 ovo caseiro
- 1 pitada de sal

### COOKING METHOD

- 1º Esmague com um garfo a banana.
- 2º Acrescente à banana, o ovo a farinha e o sal e misture bem, também com um garfo.
- 3º Leve o preparado à frigideira previamente aquecida com um pouco de óleo de côco.

### NUTRITIONAL INFORMATION

	PER 100 g	PER PORÇÃO (127 g)	% DRI
ENERGY	126 kcal	160 kcal	8 %
PROTEIN	7 g	9 g	17 %
CARBOHYDRATE	16 g	21 g	8 %
SUGARS	7 g	9 g	10 %
FAT	4 g	4 g	6 %
FATTY ACIDS, TOTAL SATURATED	1 g	1 g	6 %
FIBER	3 g	4 g	17 %
SODIUM	266 mg	339 mg	14 %