



## PANQUECA DE BANANA

 15 minutos

 15 minutos

 1 porção

## INGREDIENTES

- 1 unidade de banana prata crua (65 g)
- 2 colheres de sopa de farelo de aveia (20 g)
- 1 unidade de ovo de galinha (45 g)
- 1 colher de sopa de cacau, pó seco, sem adoçante (5 g)

## MÉTODO DE PREPARO

- 1º Amasse a banana, depois coloque em um recipiente fundo, bata com o garfo os 2 ovos junto com a banana, depois acrescente a aveia e o cacau. Bata tudo com o garfo e depois coloque na frigideira untada e antiaderente, tampe a frigideira e vire após dourar. Dica: fazer panquecas pequenas, fica mais fácil de virar.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (130 g)	% DDR
ENERGIA	160 kcal	208 kcal	10 %
CARBOIDRATOS	24 g	32 g	11 %
PROTEÍNA	8 g	10 g	14 %
GORDURA	5 g	6 g	11 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	5 g	21 %
SÓDIO	40 mg	52 mg	2 %