

PANQUECA DE BANANA, AVEIA E WHEY

 1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]
- 1 colher de chá de condimento, canela, pó [3 g]
- 1/2 porção [3 dosadores [até a marcação] / 2 colheres de sopa] de SOY PROTEIN [PROTEÍNA ISOLADA DE SOJA] 1KG - GROWTH SUPPLEMENTS SABORES [15 g]
- 0.7 porções de FARELO DE AVEIA [21 g]
- 1/2 unidade de banana nanica crua [50 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture o suplemento de proteína [whey] juntamente com o ovo e o farelo de aveia até obter uma massa homogênea
- 2º Em uma frigideira antiaderente [caso necessário, pincele óleo vegetal para que não grude], derrame a massa fazendo pequenas panquecas ou o formate que preferir.
- 3º Empilhe as panquecas em um prato e polvilhe a canela por cima

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (129 g)	% DDR
ENERGIA	197 kcal	254 kcal	13 %
CARBOIDRATOS	23 g	30 g	10 %
PROTEÍNA	16 g	21 g	28 %
GORDURA	5 g	6 g	12 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	5 g	18 %
SÓDIO	155 mg	200 mg	8 %