

**CREPIOCA DOCE DE BANANA E CACAU** 1 porção**INGREDIENTES**

- 2 unidades de ovo de galinha (90 g)
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó (10 g)
- 1 pitada de sal, cozinha (0 g)
- 10 gramas de cacau em pó - 50%
- 60 gramas de banana nanica crua
- 30 gramas de farinha de tapioca

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Amassar a banana e misturar todos os ingredientes (reservar 5g de cacau para cobertura) deixando o fermento por último. Se desejar, pode usar o cacau + whey e água para cobertura
- 2º untar uma frigideira antiaderente com pouca margarina, aquecer em fogo bem baixo. É recomendado usar duas grelhas de fogão para não queimar a massa e para que ela asse por inteiro
- 3º despejar a massa na frigideira e deixar assar por completo de um lado. Virar a panqueca para que asse do outro lado

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (191 g)	% DDR
ENERGIA	166 kcal	317 kcal	16 %
CARBOIDRATOS	25 g	48 g	16 %
PROTEÍNA	6 g	12 g	16 %
GORDURA	5 g	10 g	18 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	3 g	13 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	9 %
SÓDIO	661 mg	1261 mg	53 %