

PAQUECA DE BANANA COM AVEIA E CACAU

 1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]
- 5 gramas de cacau em pó - 50%
- 2 colheres de sopa cheias de aveia em flocos [30 g]
- 1/2 colher de sopa de fermento químico em pó [5 g]
- 1 unidade de banana prata crua [65 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misturar todos os ingredientes deixando o fermento em pó por último. Adoçar com adoçante químico à gosto. Aquecer uma frigideira antiaderente e assar em fogo baixo. Toppings a definir conforme dieta

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (145 g)	% DDR
ENERGIA	179 kcal	260 kcal	13 %
CARBOIDRATOS	29 g	42 g	14 %
PROTEÍNA	8 g	11 g	15 %
GORDURA	5 g	7 g	12 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	5 g	19 %
SÓDIO	381 mg	554 mg	23 %