

## PANQUECAS AVEIA E BANANA BY NR

Panquecas aveia e fruta

 10 minutos

 15 minutos

 2 porções

### INGREDIENTES

- 40 gramas de aveia
- 1 unidade grande de banana (222 g)
- canela moída (3 g)
- 1/2 porção de iogurte skyr natural Continente Equilíbrio (75 g)
- 1 unidade de ovo de galinha inteiro cru (78 g)

### MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Juntar todos os ingredientes e levar a uma trituradora ou varinha
- 2º Levar um fogo medio a uma frigideira anti aderente
- 3º Completar com o resto dos alimentos do plano

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (159 g)	% DR
ENERGIA	137 kcal	217 kcal	11 %
PROTEÍNA	7 g	12 g	23 %
H. CARBONO	18 g	28 g	11 %
AÇÚCARES	9 g	15 g	17 %
GORDURA	3 g	6 g	8 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	4 g	15 %
SÓDIO	42 mg	67 mg	3 %