

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 % |