



PANQUECAS DE BANANA E AVEIA

 10 minutos 25 minutos 1 dose

INGREDIENTES

- 1 unidade média de banana [124 g]
- 2 colheres de sopa de flocos de aveia [16 g]
- 1 unidade de ovo de galinha inteiro cru [78 g]
- 1 grama de canela moída

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Juntar todos os ingredientes numa liquidificadora ou copo de varinha mágica.
- 2º Triturar tudo até obter uma massa homogénea.
- 3º Deixar aquecer a placa das panquecas / frigideira antiaderente, sem utilizar gordura.
- 4º Verter a massa formando pequenos discos.
- 5º Assim que a massa formar algumas bolhas de ar, virar a panqueca.
- 6º Deixar dourar e, de seguida, servir as panquecas.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR DOSE [158 g]	% DR
ENERGIA	151 kcal	239 kcal	12 %
PROTEÍNA	8 g	12 g	24 %
H. CARBONO	17 g	26 g	10 %
AÇÚCARES	10 g	15 g	17 %
GORDURA	5 g	9 g	12 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	4 g	14 %
SÓDIO	64 mg	101 mg	4 %