

**PANQUECA DE BANANA COM AVEIA**

Opcao Saudavel para o cafe da manha e cafe da tarde Panqueca de banana com aveia e cacau

 20 minutos 20 minutos 2 porções**INGREDIENTES**

- 1 unidade de banana nanica crua (100 g)
- 2 unidades de ovo de galinha (90 g)
- 1 colher de sopa de cacau, pó seco, sem adoçante (5 g)
- 1 colher de sopa cheia de aveia em flocos crua (15 g)
- 1 colher de sopa cheia de pasta de amendoim (37 g)

**MÉTODO DE PREPARO**

- 1º Amasse a banana e leve ao liquidificador junto dos ovos e cacau. Bata tudo até obter uma massa. Unte uma frigideira antiaderente e adicione uma concha dessa massa. Deixe assar em fogo baixo. Espere um minuto, vire do outro lado e deixe por mais um tempo. Sirva aberta com a pasta de amendoim ou outro recheio.

**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL**

|                    | POR 100 g | POR PORÇÃO (119 g) | % DDR |
|--------------------|-----------|--------------------|-------|
| ENERGIA            | 212 kcal  | 253 kcal           | 13 %  |
| CARBOIDRATOS       | 19 g      | 23 g               | 8 %   |
| PROTEÍNA           | 10 g      | 12 g               | 16 %  |
| GORDURA            | 12 g      | 15 g               | 27 %  |
| GORDURAS SATURADAS | 3 g       | 4 g                | 16 %  |
| FIBRA ALIMENTAR    | 3 g       | 4 g                | 15 %  |
| SÓDIO              | 114 mg    | 136 mg             | 6 %   |