



PANQUECA DE BANANA DA NUTRI CAROL

 15 minutos 4 porções

INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]
- 4 colheres de sopa cheias de aveia em flocos [60 g]
- 1 dosador de whey protein concentrado [30 g]
- 1 colher de chá de condimento, canela, pó [3 g]
- 4 gotas de adoçante stévia [0 g]
- 1 unidade de banana prata crua [65 g]
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó [10 g]
- 60 gramas de leite de vaca desnatado

MÉTODO DE PREPARO

1º Misture todos ingredientes até formar uma massa homogênea e asse na frigideira. Rende 4 panquecas grandes.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (67 g)	% DDR
ENERGIA	191 kcal	128 kcal	6 %
CARBOIDRATOS	27 g	18 g	6 %
PROTEÍNA	14 g	9 g	13 %
GORDURA	4 g	3 g	5 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	2 g	9 %
SÓDIO	429 mg	287 mg	12 %