

**PANQUECA DE BANANA** 15 minutos 20 minutos**INGREDIENTES**

- 1 unidade de ovo de galinha (45 g)
- 2 unidades pequena, prata de banana (60 g)
- 2 fatias medias de queijo muzarella (40 g)
- 2 colheres de sopa cheias de aveia em flocos (30 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Bata o ovo com um garfo ou fuer, acrescente 1 banana amassada, a aveia, sal a gosto e mexa. Na frigideira untada, coloque 1 banana fatiada e canela, coloque a mass, tampe e aguarde 5 minutos, vire com cuidado e deixe por 1 minuto, sirva em um prato.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	226 kcal	11 %
CARBOIDRATOS	20 g	7 %
PROTEÍNA	13 g	17 %
GORDURA	11 g	19 %
GORDURAS SATURADAS	5 g	24 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	11 %
SÓDIO	144 mg	6 %