



PANQUECA DE BANANA

Meu pré treino favorito!

 5 minutos

 10 minutos

 1 porção

INGREDIENTES

- 1 banana (65 g)
- 2 colheres de sopa cheias de aveia em flocos crua (30 g)
- 1 unidade de ovo de galinha (45 g)
- 2 claras de ovo (60g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Amasse a banana
- 2º Misture com a aveia
- 3º Acrescente o ovo e as claras
- 4º Misture tudo e acrescente canela [opcional]
- 5º Despeje a mistura em uma frigideira pré aquecida. Deixe dourar e vire. Deixe dourar o outro lado.
- 6º Está pronta!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (180 g)	% DDR
ENERGIA	138 kcal	249 kcal	12 %
CARBOIDRATOS	19 g	34 g	11 %
PROTEÍNA	9 g	15 g	21 %
GORDURA	3 g	6 g	11 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	4 g	15 %
SÓDIO	80 mg	144 mg	6 %