



PANQUECA DE BANANA

Essa panqueca é muito versátil, fica muito parecida com aquelas panquecas americanas, só que muito melhor pois o cheirinho e a doçura da banana deixam a receita especial. Rende duas porções.

 2 porções

INGREDIENTES

- 1 unidade de banana prata crua [65 g]
- 2 unidades de ovo de galinha [90 g]
- 3 colheres de sopa cheias de farinha de aveia [54 g]
- 1 colher de café rasa de fermento químico em pó [1 g]
- 100 gramas de fruta
- 1 unidade pequena de iogurte natural desnatado [140 g] **ou** 1 sachê de whey protein concentrado sabor chocolate Dux Nutrition [30 g] **ou** 2 colheres de sopa cheias de leite em pó desnatado [20 g] **ou** 2 scoops de proteína vegetal sabor banana Eat Clean [30 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em uma vasilha amasse a banana e misture com os ovos, e acrescente a aveia aos poucos;
- 2º Quando a mistura estiver homogênea, misture o fermento [o fermento é opcional, ele apenas deixa a massa um pouco mais aerada, mas da certo fazer sem também];
- 3º Faça discos pequenos na frigideira antiaderente tampe e deixe dourar em fogo baixo, faça o mesmo com o outro lado, cuidado pois é rápido esse processo;
- 4º Agora é só montar, coloque as frutas por cima, sirva com canela, iogurte, creme de whey [só misturar a proteína em pó de sua preferência com água], ou um creminho de leite em pó.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (178 g)	% DDR
ENERGIA	153 kcal	271 kcal	14 %
CARBOIDRATOS	21 g	37 g	12 %
PROTEÍNA	10 g	17 g	23 %
GORDURA	5 g	9 g	17 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	5 g	18 %
SÓDIO	75 mg	134 mg	6 %