



PANQUECA DE FARELO DE AVEIA, BANANA E OVO

 0.8 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]
- 2.5 Farelo de aveia de farelo de Aveia [25 g]
- 1 unidade de banana prata crua [65 g]

MÉTODO DE PREPARO

1º Misture tudo

2º Em uma frigideira deixe assar dos dois lados

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORÇÃO (165 g) | % DDR |
|--------------------|-----------|--------------------|-------|
| ENERGIA | 162 kcal | 268 kcal | 13 % |
| CARBOIDRATOS | 21 g | 35 g | 12 % |
| PROTEÍNA | 8 g | 13 g | 18 % |
| GORDURA | 10 g | 16 g | 30 % |
| GORDURAS SATURADAS | 1 g | 2 g | 8 % |
| FIBRA ALIMENTAR | 4 g | 6 g | 26 % |
| SÓDIO | 38 mg | 63 mg | 3 % |