



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 %