

**PANQUECA DE BANANA COM CACAU COM EFEITO PREBIÓTICO** 1 Porção**INGREDIENTES**

- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]
- 1 unidade de banana nanica crua [100 g]
- 1 colher de sopa de cacau, pó seco, sem adoçante [5 g]
- 2 col. de farelo de aveia
- 1 col. cheia de psyllium **ou** 1 col. de fibra de trigo
- 1 colher de chá de condimento, canela, pó [3 g]
- 1 colher de sobremesa rasa de pasta de amendoim [14 g] **ou** Calda de whey [2 col. whey de baunilha, chocolate + 1 col. água]

**MÉTODO DE PREPARO**

1º Misture todos os ingredientes e disponha em uma frigideira untada, espere dourar os dois lados e sirva.

**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL**

	POR 100 g	POR PORÇÃO (198 g)	% DDR
ENERGIA	168 kcal	332 kcal	17 %
CARBOIDRATOS	27 g	54 g	18 %
PROTEÍNA	11 g	22 g	29 %
GORDURA	6 g	12 g	21 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	3 g	15 %
FIBRA ALIMENTAR	6 g	12 g	49 %
SÓDIO	53 mg	105 mg	4 %