

Panqueca de banana com cacau com efeito prebiótico

1 Porção

Ingredientes

ou

1 unidade de ovo de galinha (45 g)

ou

1 unidade de banana nanica crua (100 g)

ou

1 colher de sopa de cacau, pó seco, sem adoçante (5 g)

ou

2 col. de farelo de aveia

ou

1 col. cheia de psyllium

ou

1 col. de fibra de trigo

ou

1 colher de chá de condimento, canela, pó (3 g)

ou

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

1

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