



PANQUECA DE BANANA COM CACAU

Uma boa opção para variar o lanche da tarde!

 1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha cru (78 g)
- 2 colheres de sopa de farinha de aveia (18 g)
- 1/2 colher de sopa de cacau em pó (3 g)
- 1 unidade de banana nanica (100 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Mexa o ovo.
- 2º Amasse a banana e acrescente a aveia e o cacau. Misture.
- 3º Em uma forma untada, coloque a massa e aguarde ficar firme. Vire.
- 4º Bom apetite!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (199 g)	% DDR
ENERGIA	140 kcal	278 kcal	14 %
CARBOIDRATOS	20 g	39 g	13 %
PROTEÍNA	8 g	15 g	20 %
GORDURA	4 g	9 g	16 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	5 g	19 %
SÓDIO	67 mg	132 mg	6 %