



### PANQUECA DE BANANA E AVEIA (SEM OVO)

Ótima opção de café da manhã ou lanche da tarde para quem não gosta ou é intolerante a ovo;

 1 porção

## INGREDIENTES

- 1 unidade de banana nanica crua (100 g)
- 2 colheres de sopa rasa de farinha de aveia (18 g)
- 1 dosador de whey protein concentrado sabor baunilha (30 g)
- 1 pitada de canela (1g)
- 2 colheres de sopa de iogurte natural (20g)
- 1/2 colher de chá de fermento químico em pó (2,5g)

## MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em um recipiente, amasse a banana;
- 2º Adicione a farinha de aveia, whey, canela e iogurte natural. Mexa bem até ficar homogêneo;
- 3º Por fim, adicione o fermento e mexa;
- 4º Unte uma frigideira com um pouco de azeite e leve a massa em fogo baixo com tampa. Vire a panqueca quando a parte de cima já estiver "seca" e está pronta!

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (172 g)	% DDR
ENERGIA	172 kcal	295 kcal	15 %
CARBOIDRATOS	25 g	43 g	14 %
PROTEÍNA	15 g	25 g	34 %
GORDURA	2 g	4 g	8 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	5 g	20 %
SÓDIO	188 mg	322 mg	13 %