



PANQUECA DE BANANA

Receitinha rápida para um lanchinho diferente e divertido. Seve para todas as idades. é uma ideia prática para incluir frutas na sua rotina.

 1 Unidade

INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]
- 1 unidade de banana prata crua [65 g]
- 1 colher de sopa de coco ralado [cru ou desidratado]
- 1 colher de sopa cheia de aveia em flocos crua [15 g]
- 1 colher de chá de condimento, canela, pó [3 g]
- 5 gramas de semente de linhaça ou chia.
- 1 colher de café de fermento químico em pó

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em um tigela pequena misture bem 1 ovo + 1 banana picada em fatias + 1 colher de sopa de coco ralado + 1 colher de sopa de farelo de aveia + linhaça + canela misture bem e no final acrescente o fermento e misture.
- 2º Leve essa massinha à frigideira antiaderente [ou untada com manteiga] até que esteja dourada dos dois lados [É bem rápido, você vai notar que irão se formar bolhas na massa, aí é hora de virar e dourar o outro lado].
- 3º Finalize com canela ou geleia de frutas por cima.
- 4º Finalize com canela ou geleia de frutas por cima.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR UNIDADE [140 g]	% DDR
ENERGIA	182 kcal	254 kcal	13 %
CARBOIDRATOS	24 g	34 g	11 %
PROTEÍNA	6 g	9 g	12 %
GORDURA	8 g	11 g	20 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	4 g	20 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	6 g	25 %
SÓDIO	392 mg	548 mg	23 %