



## PANQUECA DOCE DE BANANA E CANELA

Ótima opção para aqueles dias em que surge uma vontade de doce, ou principalmente, nos dias de TPM para as mulheres! Essa receita pode ser encaixada no café da manhã ou lanche da tarde, por exemplo.

 5 minutos

 5 minutos

 1 porção

## INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha (45 g)
- 1 unidade de banana nanica
- 1 colher de chá de canela
- 15 gramas de chocolate meio amargo
- 2 colheres de sopa cheias de leite em pó desnatado (20 g) + 1 colher de sopa de água potável
- 2 colheres de sopa cheias de farinha de aveia (36 g)

## MÉTODO DE PREPARO

- 1º Amasse metade da banana em um prato, até ficar uma "pasta".
- 2º Em um bowl, bata bem o ovo, e acrescente a farinha de aveia, 2 gotas de essência de baunilha [opcional], a banana amassada, canela e as gotas de chocolate. Misture bem até ficar homogêneo.
- 3º Aqueça a frigideira com um fio de óleo, e despeje a massa aos poucos, a fim de formar pequenos discos [rende em média 3 discos]. Tampe a frigideira para a massa assar por completo, e depois vire-a, para dourar o outro lado.
- 4º Para a cobertura, misture o leite em pó com pouca água, até ficar um creme.
- 5º Despeje o creme em cima da massa, coloque o restante das bananas picadas, e está pronto para consumo!

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (214 g)	% DDR
ENERGIA	206 kcal	441 kcal	22 %
CARBOIDRATOS	33 g	70 g	23 %
PROTEÍNA	9 g	20 g	27 %
GORDURA	5 g	11 g	21 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	4 g	17 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	8 g	30 %
SÓDIO	76 mg	163 mg	7 %