Sophia Passarelli
Nutricionista · 88430/P

Panqueca simples de banana

1 Unidade

Ingredientes

ou

2 unidades de ovo de galinha (90 g)

ou

1 unidade de banana nanica crua (100 g)

ou

2 colheres de sopa rasas de aveia em flocos (14 g)

ou

1 scoop de whey (30 g)

Método de preparo

1

Amasse a banana e misture com os outros ingredientes até se tornar uma mistura homogênea.

2

Leve a massa à frigideira untada, espere assar dos dois lados, e sua panqueca já está pronta. Aproveite!