

PANQUECA COM WHEY

 10 minutos 1.1 Porções

INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]
- 1 dosador de whey protein concentrado sabor baunilha Dux Nutrition [30 g]
- 1 unidade de banana prata crua [65 g]
- 1 colher de sopa cheia de aveia em flocos [15 g]
- 1 colher de sobremesa de azeite de oliva [5 g]
- 2 colheres de sopa de cacau, pó seco, sem adoçante [11 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misturar os ingredientes e assar em fogo baixo

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (150 g)	% DDR
ENERGIA	225 kcal	337 kcal	17 %
CARBOIDRATOS	23 g	35 g	12 %
PROTEÍNA	18 g	27 g	37 %
GORDURA	8 g	13 g	23 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	4 g	17 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	6 g	25 %
SÓDIO	72 mg	107 mg	4 %