

**PANQUECA DE BANANA** 1 porção**INGREDIENTES**

- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]
- 1 unidade de banana prata crua [65 g]
- 10 gramas de farelo de aveia [1 colher de sopa]
- 1/2 colher de chá de canela em pó [1 g]

**MÉTODO DE PREPARO**

- 1º Misture o ovo com a banana amassada e os demais. Em uma frigideira antiaderente, à fogo médio, coloque a massa, virando para dourar os dois lados.

**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL**

	POR 100 g	POR PORÇÃO [116 g]	% DDR
ENERGIA	132 kcal	154 kcal	8 %
CARBOIDRATOS	21 g	25 g	8 %
PROTEÍNA	7 g	8 g	10 %
GORDURA	4 g	5 g	9 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	4 g	14 %
SÓDIO	43 mg	50 mg	2 %