

PANQUECAS DE BANANA E AVEIA

 6 panquecas

INGREDIENTES

- 2 ovos de galinha
- 5 colheres de sopa de flocos de aveia (40 g)
- 4 colheres de sopa de leite de vaca UHT meio gordo
- 1 banana de tamanho médio (124 g)
- 1 colher de café de fermento em pó (3 g)
- 1 colher de chá de canela moída (3 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Pré-aqueça uma frigideira anti aderente.
- 2º Junte os ingredientes num liquidificador, excepto a canela.
- 3º Com o lume brando, deite uma concha do preparado na frigideira.
- 4º Vire a panqueca quando começar a criar bolhas.
- 5º Repita até terminar o preparado.
- 6º Polvilhe a canela nas panquecas.
- 7º Pode acompanhar as panquecas com fruta cortada.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR 2 PANQUECAS (95 g)	% DR
ENERGIA	155 kcal	147 kcal	7 %
PROTEÍNA	9 g	9 g	17 %
H. CARBONO	16 g	15 g	6 %
AÇÚCARES	7 g	6 g	7 %
GORDURA	6 g	6 g	9 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	2 g	8 %
SÓDIO	268 mg	254 mg	11 %