



PANQUECA DE BANANA E AVEIA

 10 minutos

 10 minutos

 1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha cru (50 g)
- 3 colheres de sopa rasas de farinha de aveia (24 g)
- 1 unidade grande, prata de banana (55 g)
- 1.5 gramas de fermento químico em pó
- 1 colher de chá de condimento, canela, pó (3 g)
- 15 gramas de whey protein concentrado sabor chocolate Dux Nutrition

MÉTODO DE PREPARO

- Em uma tigela, amasse a banana com um garfo;
- Adicione o ovo, a farinha de aveia, o fermento químico e a canela e misture;
- Unte uma frigideira pequena com um fio de azeite ou óleo de coco e despeje a mistura.
- Espere assar de ambos os lados com cuidado para não queimar.
- Após pronto, prepare uma calda de whey de chocolate (ou sabor de sua preferência). Misture 15g de Whey com um pouco de água até virar uma consistência homogênea.
- Adicione a calda por cima da panqueca e sirva.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (121 g)	% DDR
ENERGIA	211 kcal	255 kcal	13 %
CARBOIDRATOS	25 g	30 g	10 %
PROTEÍNA	16 g	19 g	26 %
GORDURA	6 g	7 g	13 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	5 g	20 %
SÓDIO	192 mg	232 mg	10 %