



PANQUECA DE BANANA, AVEIA E PASTA DE AMÊNDOAS

 10 minutos 10 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 2 unidades de ovo de galinha cru (90 g)
- 1 unidade grande, prata de banana (55 g)
- 30 gramas de farinha de Aveia Sem Glúten - Vitalin
- 1 colher de chá de condimento, canela, pó (3 g)
- 1 colher de sopa de pasta nuts de amêndoas Eat Clean (15 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em uma tigela, amasse a banana com um garfo;
- 2º Adicione o ovo, a farinha de aveia, o fermento químico e a canela e misture;
- 3º Unte uma frigideira pequena com um fio de azeite ou óleo de coco e despeje a mistura.
- 4º Espere assar de ambos os lados com cuidado para não queimar.
- 5º 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.
- 6º Adicione a calda por cima da panqueca e sirva.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (165 g)	% DDR
ENERGIA	215 kcal	356 kcal	18 %
CARBOIDRATOS	21 g	35 g	12 %
PROTEÍNA	10 g	17 g	23 %
GORDURA	10 g	17 g	31 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	3 g	16 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	6 g	23 %
SÓDIO	74 mg	123 mg	5 %