



## PANQUECA DE BANANA COM CACAU

 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 sopa de cacau, pó seco, sem adoçante (5 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 o cacau em pó 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 (108 g) | % DDR |
|--------------------|-----------|--------------------|-------|
| ENERGIA            | 186 kcal  | 201 kcal           | 10 %  |
| CARBOIDRATOS       | 27 g      | 29 g               | 10 %  |
| PROTEÍNA           | 10 g      | 10 g               | 14 %  |
| GORDURA            | 6 g       | 7 g                | 12 %  |
| GORDURAS SATURADAS | 2 g       | 2 g                | 9 %   |
| FIBRA ALIMENTAR    | 5 g       | 5 g                | 21 %  |
| SÓDIO              | 187 mg    | 203 mg             | 8 %   |