

PANQUECA DE CHOCOLATE

 6 porções

INGREDIENTES

- 1 sachê de whey protein concentrado sabor chocolate Dux Nutrition (30 g)
- 2 unidades de ovo de galinha cru (90 g)
- 1 xícara de chá de aveia (156 g)
- 1 copo duplo cheio de leite de vaca integral (240 g)
- 1 unidade de banana nanica crua (100 g)
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó (10 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º Bata tudo liquidificar até ficar uma massa homogênea. Caso precise de mais líquido para bater, colocar mais água.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (103 g)	% DDR
ENERGIA	178 kcal	182 kcal	9 %
CARBOIDRATOS	24 g	25 g	8 %
PROTEÍNA	11 g	11 g	15 %
GORDURA	5 g	5 g	9 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	3 g	13 %
SÓDIO	205 mg	211 mg	9 %