





PANQUECA DE BANANA E AVEIA

 5 minutos
 15 minutos

INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa cheias de farinha de aveia [36 g]
- 1 unidade de banana prata crua [65 g]
- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]
- 1 colher de sobremesa de mel de abelha [9 g]
- 1 colher de chá de condimento, canela, pó [3 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em uma tigela, amasse a banana até ficar quase sem grumos.
- 2º Adicione o ovo, a farinha de aveia, o mel e a canela e misture até formar uma massa homogênea.
- 3º Em uma frigideira antiaderente OU untada com óleo, previamente aquecida, despeje a massa e deixe cozinhar em fogo baixo até que esteja dourada ou do seu gosto.
- 4º Sirva em seguida.
- 5º OBS.: É possível adicionar outros ingredientes à receita, como farinha de linhaça e sementes ou chocolate em pó.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	195 kcal	10 %
CARBOIDRATOS	33 g	11 %
PROTEÍNA	8 g	10 %
GORDURA	4 g	8 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	16 %
SÓDIO	34 mg	1 %