



PANQUECA DE BANANA COM AVEIA E WHEY

 20 minutos 20 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade de banana prata crua [65 g]
- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]
- 20 gramas de farelo de aveia, cru
- 1 colher de café de azeite de oliva extra virgem [1 g]
- 1 dosador de whey protein concentrado [30 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Amasse a banana com um garfo;
- 2º Adicione o ovo, a aveia o whey e a canela e misture bem;
- 3º Borrafe Azeite de oliva numa frigideira em fogo baixo;
- 4º Coloque o preparo em pequenas porções na frigideira, deixe dourar e vire.
- 5º Sirva em seguida.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (120 g)	% DDR
ENERGIA	195 kcal	234 kcal	12 %
CARBOIDRATOS	23 g	27 g	9 %
PROTEÍNA	19 g	23 g	30 %
GORDURA	6 g	7 g	12 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	2 g	10 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	3 g	14 %
SÓDIO	75 mg	90 mg	4 %