



## 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 e o whey e a canela e misture bem;
- 3º Borrife 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 %