

**RECEITA**

Banana Fitcake

 15 horas**INGREDIENTES**

- 2 unidades de ovo de galinha cru (90 g)
- 1 unidade de banana nanica crua (100 g)
- 2 colheres de sopa cheias de aveia em flocos (30 g)
- 1 colher de sopa de azeite de oliva extra virgem (8 g)
- 1 colher de chá de condimento, canela, pó (3 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º Aqui está uma receita saudável de panqueca de banana, simples e nutritiva: Ingredientes: 1 banana madura (quanto mais madura, mais doce a panqueca ficará) 2 ovos 2 colheres de sopa de aveia em flocos (ou farinha de aveia, para uma textura mais lisa) 1 pitada de canela (opcional, para dar mais sabor) 1 colher de chá de azeite (para untar a frigideira) Modo de preparo: Prepare a massa: Amasse a banana com um garfo até formar um purê. Em seguida, adicione os ovos e misture bem. Acrescente a aveia e a canela, mexendo até obter uma mistura homogênea. Aqueça a frigideira: Unte uma frigideira antiaderente com um pouco de óleo de coco ou azeite e aqueça em fogo baixo. Cozinhe as panquecas: Despeje pequenas porções da massa na frigideira, formando panquecas do tamanho desejado. Cozinhe por cerca de 2 minutos de cada lado ou até dourar. Sirva: Retire da frigideira e sirva quente. Pode acompanhar com mel, frutas frescas ou um pouco de pasta de amendoim para deixar ainda mais nutritivo. Essa panqueca é perfeita para um café da manhã, lanche ou jantar equilibrado e lanche saudável!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	185 kcal	9 %
CARBOIDRATOS	21 g	7 %
PROTEÍNA	7 g	10 %
Gordura	8 g	15 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	9 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	11 %
SÓDIO	46 mg	2 %