



PANQUECAS COM BANANA E LARANJA

 2 porções

INGREDIENTES

- 60 gramas de farinha de aveia
- 1 unidade média de banana [124 g]
- 1 unidade de ovo de galinha [56 g]
- 5 a 6 colheres de sopa de leite de vaca UHT magro [100 mL]
- 1 unidade média de laranja [161 g]
- 1 colher de sopa de amêndoa laminada
- 1/2 colher de chá de canela moída [2 g]
- 1 colher de café de fermento em pó [3 g]
- 1 colher de sobremesa de mel [15 g]

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Esmague com um garfo a banana madura.
- 2º Adicione à banana o ovo, a farinha de aveia ou o mix de pancakes cem por cento, a canela em pó, fermento e raspa de uma laranja.
- 3º Unte a frigideira com azeite ou outro óleo vegetal e coloque a mistura, formando 4 bolinhas. Vire e deixe cozinhar do outro lado.
- 4º Empratamento: descasque uma laranja e corte às rodelas (ou outra fruta qualquer), as pancakes e coloque meia colher de sobremesa de mel em cada porção. Por cima, distribua a amêndoa laminada e mais canela, se gostar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (216 g)	% DR
ENERGIA	137 kcal	296 kcal	15 %
PROTEÍNA	6 g	12 g	25 %
H. CARBONO	19 g	40 g	16 %
AÇÚCARES	10 g	22 g	24 %
GORDURA	4 g	9 g	12 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	5 g	19 %
SÓDIO	159 mg	343 mg	14 %