Rita Ferreira da Silva
Nutricionista · 4095N

# PANQUECAS DE MIRTILOS

2 porções

## INGREDIENTES

- 1 unidade média de banana (124 g)
- 3 colheres de sopa cheias de farinha de aveia (54 g - 60 g)
- 1 unidade de ovo de galinha (56 g)
- 1/2 chávena de mirtilo (74 g)
- 1 colher de sobremesa de mel (15 g)
- 1 colher de chá de canela moída (3 g)
- Leite magro q.b.

## MÉTODO DE PREPARAÇÃO

1º Numa taça esmague com um garfo uma banana bem madura (sim, dessas mesmo que nos "esquecemos" no fundo da fruteira).

2º À banana esmagada, adicione 1 ovo e bata a mistura. De seguida junte 60 g de farinha de aveia (ou outra), canela em pó q.b., leite magro q.b. e mirtilos.

3º Unte uma frigideira antiaderente e, quando estiver quente, distribua a massa em 3 bolinhas. Deixe cozinhar de ambos os lados.

4º Enfeite as panquecas com mais mirtilos e 1 colher de sobremesa de mel.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

| | POR 100 g | POR PORÇÃO (151 g) | % DR |
|---|---|---|---|
| ENERGIA | 161 kcal | 243 kcal | 12 % |
| PROTEÍNA | 6 g | 10 g | 19 % |
| H. CARBONO | 25 g | 38 g | 14 % |
| AÇÚCARES | 11 g | 17 g | 19 % |
| GORDURA | 4 g | 5 g | 8 % |
| GORDURAS SATURADAS | 1 g | 1 g | 6 % |
| FIBRA ALIMENTAR | 4 g | 6 g | 22 % |
| SÓDIO | 29 mg | 44 mg | 2 % |