

RECEITA PANQUECAS DE AVEIA E BANANA



Panquecas saudáveis, saborosas e que podem fazer parte de um pequeno-almoço ou lanche equilibrado Esta receita pode ser feita também no forno (coloca uma folha de papel vegetal num tabuleiro e faz pequenas bolas com 1 colher de sobremesa).

 1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha inteiro cru (78 g)
- 4 colheres de sopa de flocos de aveia (32 g)
- 1 unidade média de banana (124 g) ou maçã
- 1 colher de café de canela moída (2 g) ou 1 colher de café de canderel cankao (2 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Misturar os ingredientes num liquidificador ou outro utensílio de cozinha (ovo + flocos de aveia + 1/2 da banana + canela ou chocolate em pó)
- 2º Utilizar uma frigideira anti-aderente (se sentir necessidade de colocar azeite, limpar com 1 guardanapo, espalhar o azeite por toda a superfície, de forma a retirar o excesso de gordura)
- 3º Dispor a massa em pequenos círculos na frigideira | utilizar colher de sobremesa Colocar "o lume" no mínimo
- 4º Virar a panqueca quando estiver parcialmente cozida (observar a formação de bolinhas na panqueca)
- 5º Acompanhar a panqueca com a 1/2 da banana, pode polvilhar com canela e/ou barrar/acompanhar com iogurte sólido 0 % açúcar adicionado O iogurte líquido ou sólido ou leite serve de acompanhamento às panquecas
- 6º Pode escolher outra peça de fruta (em vez da 1/2 da banana) como por exemplo: frutos vermelhos

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (176 g)	% DR
ENERGIA	166 kcal	291 kcal	15 %
PROTEÍNA	8 g	15 g	29 %
H. CARBONO	21 g	37 g	14 %
AÇÚCARES	9 g	16 g	17 %
GORDURA	6 g	10 g	14 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	12 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	5 g	18 %
SÓDIO	58 mg	102 mg	4 %