

**PANQUECA DE BANANA E AVEIA DA NUTRI**

Opcao Saudavel para o cafe da manha e cafe da tarde Panqueca de banana com aveia e cacau

 20 minutos 20 minutos 2 porções**INGREDIENTES**

- 1 unidade de banana nanica crua (100 g)
- 1 unidade de ovo de galinha (45 g)
- 1 colher de sopa de cacau, pó seco, sem adoçante (5 g)
- 2 colheres de sopa cheias de aveia em flocos crua (30 g)
- 1 colher de sopa cheia de pasta de amendoim (37 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Amasse a banana e leve ao liquidificador junto dos ovos e cacau. Bata tudo até obter uma massa. Unte uma frigideira antiaderente e adicione uma concha dessa massa. Deixe assar em fogo baixo. Espere um minuto, vire do outro lado e deixe por mais um tempo. Sirva aberta com a pasta de amendoim ou outro recheio.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (106 g)	% DDR
ENERGIA	236 kcal	251 kcal	13 %
CARBOIDRATOS	26 g	27 g	9 %
PROTEÍNA	10 g	10 g	14 %
GORDURA	12 g	13 g	24 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	3 g	14 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	4 g	18 %
SÓDIO	105 mg	111 mg	5 %