

## CREPE DE BANANA COM CHOCOLATE

 1 porção

### INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]
- 15 gramas de farinha de aveia
- 30 gramas de leite de vaca desnatado
- 4 gotas de adoçante stévia pura Mundo Verde Seleção [0 g]
- 15 gramas de whey protein concentrado sabor chocolate Dux Nutrition
- 5 gramas de chocolate em pó 70% Dr.Oetker
- 1 unidade grande, d' Água de banana [90 g]

### MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture bem até formar uma massinha: o ovo, a aveia, o leite e o adoçante a gosto.
- 2º Divida em duas porções, leve numa frigideira antiaderente, se necessário untar com pouco óleo para não grudar. Prepare as duas massas de panqueca e reserve.
- 3º Para a calda: misture 15g de whey de chocolate com 5 gramas de cacau 70% e vá adicionando água aos poucos até obter uma cadinha cremosa.
- 4º Para a calda
- 5º Passe o creminho de whey em cada uma das massas, corte uma banana em rodela e coloque por cima do creme. Feche a panqueca e sirva.
- 6º Passe o creminho de whey em cada uma das massas, corte uma banana em rodela e coloque por cima do creme

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (163 g)	% DDR
ENERGIA	157 kcal	257 kcal	13 %
CARBOIDRATOS	18 g	30 g	10 %
PROTEÍNA	12 g	20 g	27 %
GORDURA	4 g	7 g	13 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	5 g	18 %
SÓDIO	64 mg	105 mg	4 %