



PANQUECA DE BANANA COM WHEY E CANELA

10 minutos

10 minutos

1.1 Unidade

INGREDIENTES

- 30 gramas de WHEY PROTEIN ISOLADO (1KG) - GROWTH SUPPLEMENTS
- 1 unidade de banana nanica crua (100 g)
- 1 unidade grande de ovo, galinha, inteiro, cozido, mexido (61 g)
- 50 gramas de farinha de aveia
- 3 colheres de sopa de condimento, canela, pó (23 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º No liquidificador/ mixer ou a mão, coloque 50 gramas de aveia, 30 gramas de whey protein, 1 banana sem casca, 1 colher de café de canela em pó, 1 ovo, um quarto de xícara de chá de água e bata bem até formar uma massa homogênea. Desligue o liquidificador e reserve.
- 2º Em uma frigideira antiaderente untada e aquecida, em fogo médio, coloque metade da massa e deixe por 3 minutos. Distribua granola e vire para dourar do outro lado por mais 2 minutos.
- 3º Apague o fogo, repita o processo com a outra metade da massa e sirva.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR UNIDADE (230 g)	% DDR
ENERGIA	206 kcal	473 kcal	24 %
CARBOIDRATOS	30 g	68 g	23 %
PROTEÍNA	16 g	38 g	50 %
GORDURA	4 g	9 g	16 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTAR	7 g	17 g	67 %
SÓDIO	61 mg	140 mg	6 %