



PANQUECA DE BANANA

Receita doce: Panqueca proteica de banana com canela

 25 minutos

 25 minutos

 1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha cru (78 g)
- 1 unidade grande de ovo, galinha, clara, crua, fresco (33 g)
- 2 unidades de banana prata crua (130 g)
- 2 colheres de sopa cheias de farinha de aveia (36 g)
- 1 colher de sopa rasa de pasta de amendoim (20 g)
- 1 colher de chá de condimento, canela, pó (3 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º - Amasse 1 [uma] banana com o garfo, acrescente o ovo + a clara e misture, feito isso acrescente a aveia e canela. - Em uma frigideira acrescente apenas 1 fio de azeite e a segunda banana cortada em rodelas, em seguida jogue a massa por cima e espere cozinhar, assim que soltar do fundo vire o lado, passe a pasta de amendoim por cima e pode polvilhar um pouco de canela também. - Espere esfriar e pronto.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (299 g)	% DDR
ENERGIA	173 kcal	440 kcal	22 %
CARBOIDRATOS	22 g	55 g	18 %
PROTEÍNA	9 g	22 g	30 %
GORDURA	6 g	17 g	30 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	4 g	18 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	7 g	30 %
SÓDIO	93 mg	237 mg	10 %