

**PANQUECA DOCE DE CACAU** 1 porção**INGREDIENTES**

- 1 unidade de banana prata crua [65 g]
- 2 colheres de sopa cheias de aveia em flocos [30 g]
- 1 unidade de ovo de galinha [45 g] ou 10 gramas [1 colher de sopa] de farinha de linhaça dourada Mundo Verde Seleção
- 50 ml [1/3 de xícara] de leite de soja ou outro vegetal
- 1 colher de sopa de cacau, pó seco, sem adoçante [5 g]
- 3 unidades grandes de morango [60 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Amasse a banana, bata o ovo e misture com o leite, o cacau, e a aveia até ficar uma mistura de massa mais mole.
- 2º Coloque na frigideira untada até que fique firme.
- 3º De recheio coloque morangos picados.
- 4º Opcional: fazer uma calda com whey de chocolate ou baunilha + água [1 colher de sopa de whey para 1 de água] misturar até virar um creminho e colocar no recheio ou cobertura.
- 5º Se não quiser usar o ovo faça a mistura de 1 colher de sopa de farinha de linhaça + 1 colher de sopa e água, misture e acrescente na panqueca substituindo o ovo.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [231 g]	% DDR
ENERGIA	124 kcal	287 kcal	14 %
CARBOIDRATOS	21 g	48 g	16 %
PROTEÍNA	5 g	12 g	16 %
GORDURA	3 g	7 g	14 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	9 g	35 %
SÓDIO	23 mg	53 mg	2 %