

**PANQUECA DE BANANA COM AVEIA** 1 porção**INGREDIENTES**

- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]
- 1 unidade de banana prata crua [65 g]
- 1 colher de sopa cheia de aveia em flocos [15 g]
- 1 colher de sopa cheia de leite em pó [10 g]
- 10 gramas [1 colher de sobremesa] de semente de chia **ou** 1/2 colher de sopa de semente de linhaça [5 g]
- 3 unidades grandes de morango [60 g]
- 1 colher de chá de mel de abelha [3 g] **ou** 1 colher de café de melado [2 g]

**MÉTODO DE PREPARO**

- 1º Esmague a banana e misture um ovo inteiro cru.
- 2º Adicione a aveia, o leite em pó e as sementes (opcionais) até formar uma massa de panqueca mais grossa.
- 3º Leve uma frigideira antiaderente untada em fogo médio.
- 4º Quando a massa firmar, com uma espátula vire do outro lado
- 5º Use a criatividade para a cobertura, frutas com mel, "calda" de whey, canela, pasta de amendoim...

**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL**

	POR 100 g	POR PORÇÃO (196 g)	% DDR
ENERGIA	145 kcal	284 kcal	14 %
CARBOIDRATOS	20 g	39 g	13 %
PROTEÍNA	6 g	12 g	16 %
GORDURA	5 g	10 g	18 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	3 g	14 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	5 g	20 %
SÓDIO	43 mg	85 mg	4 %