nutrium

Silvia Dias
Nutricionista · 17596

PANQUECA DE BANANA COM AVEIA

Indicado para bebês maiores de 9 meses.

20 minutos
20 minutos
1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade de banana prata crua (65 g)
- 1 unidade de ovo de galinha (45 g)
- 20 gramas de farelo de aveia, cru
- 1 colher de café de azeite de oliva extra virgem (1 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º Amasse a banana com um garfo;
2º Adicione o ovo, a aveia e a canela e misture bem;
3º Deixe derreter a manteiga numa frigideira em fogo baixo;
4º Coloque o preparo em pequenas porções na frigideira, deixe dourar e vire.
5º Sirva em seguida.
6º Receita sem açúcar ideal para bebês em introdução alimentar, a partir dos 9 meses.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (100 g)	% DDR
ENERGIA	146 kcal	146 kcal	7 %
CARBOIDRATOS	24 g	24 g	8 %
PROTEÍNA	7 g	7 g	10 %
GORDURA	5 g	5 g	10 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	3 g	14 %
SÓDIO	40 mg	40 mg	2 %