

PANQUECAS DE AVEIA E BANANA (SEM GLÚTEN)

 1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha inteiro cru (78 g) **ou** 70 gramas de clara de ovo de galinha crua
- 1 unidade pequena de banana (95 g)
- 10 gramas de amendoim em pó - Mercadona
- 20 gramas de mistura de "Super pequeno almoço" Origens Bio / Shine/ Iswari / Pingo doce **ou** 20 gramas de farinha de aveia sem glúten

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Bater o ovo com a banana esmagada, adicionar a aveia, o amendoim em pó e misturar bem.
- 2º Temperar a gosto com canela. Pode armazenar no frigorífico depois de cozinhado.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (155 g)	% DR
ENERGIA	159 kcal	247 kcal	12 %
PROTEÍNA	11 g	17 g	35 %
H. CARBONO	15 g	24 g	9 %
AÇÚCARES	9 g	14 g	15 %
GORDURA	5 g	8 g	11 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	5 g	20 %
SÓDIO	83 mg	130 mg	5 %