

**PANQUECA DE BANANA E AVEIA**

Panqueca de banana e aveia

 15 horas 15 horas 1 porção**INGREDIENTES**

- 1 unidade de banana nanica crua (100 g)
- 1 colher de sopa cheia de farinha de aveia (18 g)
- 10 gramas de sementes de chia
- 1 unidade de ovo de galinha (45 g)
- 1 colher de chá de condimento, canela, pó (3 g)

**MÉTODO DE PREPARO**

- 1º Descasque e amasse a banana com um garfo
- 2º Em uma tigela, adicione a banana amassada, o farelo de aveia e chia. Misture bem
- 3º Na mesma tigela, acrescente um ovo e a canela, finalizando a mistura
- 4º Levar para uma frigideira untada, em fogo médio, até dourar um lado. Virar a a panqueca e finalizar dourando o outro lado.

**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL**

	POR 100 g	POR PORÇÃO (171 g)	% DDR
ENERGIA	160 kcal	274 kcal	14 %
CARBOIDRATOS	23 g	39 g	13 %
PROTEÍNA	6 g	11 g	15 %
GORDURA	5 g	9 g	16 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTAR	5 g	9 g	34 %
SÓDIO	31 mg	52 mg	2 %