

PANQUECA DE BANANA COM AVEIA

 5 minutos
 5 minutos
 1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]
- 1 unidade de banana prata crua [65 g]
- 2 colheres de sopa rasas de aveia em flocos crua [14 g] **ou** 1 colher de sopa cheia de farinha de aveia [18 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture os ingredientes e prepare em frigideira untada com pouco óleo/azeite ou manteiga
- 2º Se preferir pode adicionar: 1 colher de chá rasa de chia ou mix de sementes

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [121 g]	% DDR
ENERGIA	155 kcal	188 kcal	9 %
CARBOIDRATOS	23 g	28 g	9 %
PROTEÍNA	7 g	8 g	11 %
GORDURA	5 g	5 g	10 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	3 g	11 %
SÓDIO	42 mg	50 mg	2 %