Thais Morato

PANQUECA DE BANANA

Opção para pré treino, lanches intermediários.

1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade de banana (100 g)
- 15 gramas de farelo de aveia, (2 c.sopa)
- 1 unidade de ovo de galinha (45 g)
- 1 colher de chá de condimento, canela, pó (3 g)
- 1 colher de sopa de fermento químico em pó (10 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º Em uma vasilha pequena bata o ovo com a canela e o farelo,
2º amasse 1/2 da banana e coloque na massa.
3º Untei frigideira com óleo de coco, espalhe bem a massa pra ficar mais fina
4º Coloque em cima o restante da banana e vire a panqueca.
5º Pode salpicar canela, e um pouquinho de pasta de amendoim.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (145 g)	% DDR
ENERGIA	108 kcal	156 kcal	8 %
CARBOIDRATOS	21 g	30 g	10 %
PROTEÍNA	5 g	8 g	10 %
GORDURA	3 g	5 g	9 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	5 g	21 %
SÓDIO	595 mg	862 mg	36 %