

**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 % |