



### PANQUECA DE AVEIA E WHEY PROTEIN

A aveia é uma excelente aliada no ganho de massa muscular e também na queima de gordura, e além de ser um alimento rico em carboidratos de alta qualidade.

 1 porção

## INGREDIENTES

- 1.5 unidades de ovo de galinha (68 g)
- 10 gramas de farinha de aveia
- 30 gramas de whey protein
- 1 unidade de banana prata crua (65 g)
- 1 colher de sopa de mel (15 g) **ou** 20 gramas de doce de leite

## MÉTODO DE PREPARO

- 1º Em uma tigela, misture todos os ingredientes e coloque em uma frigideira antiaderente com o fogo ainda desligado.
- 2º Ligue o fogo e deixe em temperatura baixa para que a panqueca cozinhe aos poucos.
- 3º Quando a massa firmar, solte as laterais delicadamente para não quebrar a panqueca e vire. Doure o outro lado e sirva.
- 4º Por cima acrescentar 1 colher de mel ou 20g de doce de leite por cima da panqueca.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (173 g)	% DDR
ENERGIA	202 kcal	349 kcal	17 %
CARBOIDRATOS	22 g	38 g	13 %
PROTEÍNA	17 g	29 g	39 %
GORDURA	6 g	10 g	17 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	4 g	16 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	3 g	11 %
SÓDIO	81 mg	140 mg	6 %