



PANQUECA SAUDÁVEL DE AVEIA E BANANA

Uma opção saudável e deliciosa para o seu lanche: veja como fazer essa receita de panqueca de banana com aveia. Além desses ingredientes, ela também leva ovos, extrato de baunilha e canela!

 15 minutos 15 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 2 unidades de banana prata crua [130 g]
- 1 unidade de ovo de galinha cru [45 g]
- 1 colher de sopa cheia de aveia em flocos [15 g]
- 15 gramas de chocolate em pó
- 1 colher de sopa de mel [15 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Amasse as bananas em uma travessa funda.
- 2º Adicione os ovos inteiros e misture bem.
- 3º Adicione a baunilha, a aveia e a canela (ou o chocolate em pó ou a manteiga de amendoim).
- 4º Unte uma frigideira com um pouco de óleo e leve ao fogo ate aquecer. Coloque uma colherada grande (ou uma concha) da massa na frigideira.
- 5º Cozinhe de 2 a 3 minutos.
- 6º Quando a massa começar a soltar umas bolhinhas, vire e deixe mais 1 a 2 minutos.
- 7º Repita o processo de cozimento para as demais porções.
- 8º Sirva com mel

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (215 g)	% DDR
ENERGIA	169 kcal	364 kcal	18 %
CARBOIDRATOS	31 g	66 g	22 %
PROTEÍNA	5 g	10 g	13 %
GORDURA	4 g	8 g	15 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	3 g	15 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	5 g	21 %
SÓDIO	24 mg	53 mg	2 %