



PANQUECA DE WHEY PROTEIN

1 Porção

INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha (45 g)
- 60 gramas de água mineral natural
- 1 unidade de banana prata crua (65 g)
- 40 gramas de farinha de grão-de-bico
- 20 gramas de whey protein isolado
- 1 colher de chá de condimento, canela, pó (3 g)
- 1 colher de chá cheia de manteiga com sal (8 g)
- 1 colher de sopa cheia de granola (11 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º No liquidificador, bata ovo, água, banana, aveia, whey protein e canela em pó até formar uma massa homogênea. Desligue o liquidificador e reserve.
- 2º Em uma frigideira, em fogo médio, derreta a manteiga, coloque a massa do liquidificador e deixe por 3 minutos.
- 3º Distribua granola e vire para dourar do outro lado por mais 2 minutos. Finalize com mel e sirva em seguida.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (246 g)	% DDR
ENERGIA	187 kcal	460 kcal	23 %
CARBOIDRATOS	21 g	52 g	17 %
PROTEÍNA	13 g	32 g	43 %
GORDURA	6 g	15 g	27 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	6 g	26 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	8 g	32 %
SÓDIO	76 mg	188 mg	8 %