

**PANQUECA DE PROTEÍNA ( JENIFER)**

Panqueca da Jenifer

 1 Porção**INGREDIENTES**

- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]
- 1 unidade de banana prata crua [65 g]
- 15 gramas de farinha de amendoim, sem gordura
- 1 grama de condimento, canela, pó
- 1 colher de sopa rasa de geleia de frutas light [22 g]
- 15 gramas de whey protein concentrado sabor baunilha Dux Nutrition

**MÉTODO DE PREPARO**

1º Do seu jeitinho

**INFORMAÇÃO NUTRICIONAL**

|                    | POR 100 g | POR PORÇÃO (158 g) | % DDR |
|--------------------|-----------|--------------------|-------|
| ENERGIA            | 175 kcal  | 277 kcal           | 14 %  |
| CARBOIDRATOS       | 23 g      | 36 g               | 12 %  |
| PROTEÍNA           | 15 g      | 24 g               | 32 %  |
| GORDURA            | 3 g       | 6 g                | 10 %  |
| GORDURAS SATURADAS | 1 g       | 2 g                | 9 %   |
| FIBRA ALIMENTAR    | 3 g       | 4 g                | 17 %  |
| SÓDIO              | 70 mg     | 110 mg             | 5 %   |