

**PANQUECA PROTEICA (LETICIA)** 1 Porção**INGREDIENTES**

- 20 gramas de farinha de aveia
- 20 gramas de whey protein concentrado
- 1 unidade grande de banana [90 g]
- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]
- 1 colher de sopa de doce de leite [19 g] ou 15 gramas de chocolate meio amargo

MÉTODO DE PREPARO

1º Misture tudo

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (155 g)	% DDR
ENERGIA	217 kcal	336 kcal	17 %
CARBOIDRATOS	26 g	40 g	13 %
PROTEÍNA	15 g	23 g	31 %
GORDURA	7 g	10 g	18 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	4 g	17 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	4 g	15 %
SÓDIO	70 mg	108 mg	4 %