

## PANQUECA DE BANANA DA DÉH!



Da série: RECEITA DOS PACIENTES Porque, por aqui sempre vai ter receitas sugeridas pelos meus pacientes. E essa panqueca de banana da Débora Daiane eu achei genial os ingredientes! Ótima para quem não pode com o glúten, além de ser prática para o dia a dia e o mais importante deliciosa! E receita boa e saudável precisa ser compartilhada. E bora para a receita que é muito fácil de fazer! Foto e receita: Débora Daiane.

 5 minutos 10 minutos 1 Panqueca

## INGREDIENTES

- 70 gramas de tapioca de goma
- 1 unidade pequena de banana, crua [101 g]
- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]
- 1/2 colher de chá de condimento, canela, pó [1 g]

## MÉTODO DE PREPARO

- 1º Amassa a banana.
- 2º Adicione o ovo, canela e a tapioca.
- 3º Misture bem, até ficar uma massa homogênea.
- 4º Adicione a massa em porções em uma frigideira antiaderente, ou untada com óleo de coco, manteiga ou azeite.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PANQUECA (212 g)	% DDR
ENERGIA	184 kcal	390 kcal	19 %
CARBOIDRATOS	39 g	82 g	27 %
PROTEÍNA	4 g	8 g	10 %
GORDURA	2 g	5 g	8 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	3 g	13 %
SÓDIO	24 mg	52 mg	2 %