



PANQUECA DE BANANA

Quer uma opção de café da manhã saudável e deliciosa? Experimente esta panqueca de banana com aveia, que é perfeita para quem quer manter a forma como uma modelo. Rápida, nutritiva e sem glúten!

 10 minutos 15 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade de banana nanica crua [100 g]
- 2 colheres de sopa cheias de aveia em flocos [30 g]
- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]
- 1/2 colher de chá de condimento, canela, pó [1 g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Amasse a banana e misture com o ovo.
- 2º Adicione a aveia e canela.
- 3º Cozinhe em uma frigideira antiaderente ou com manteiga até dourar dos dois lados.
- 4º Dica da Nutri Adicione frutas frescas ou mel para dar aquele toque especial e saudável!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [171 g]	% DDR
ENERGIA	159 kcal	271 kcal	14 %
CARBOIDRATOS	27 g	45 g	15 %
PROTEÍNA	7 g	11 g	15 %
GORDURA	4 g	6 g	11 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	6 g	22 %
SÓDIO	30 mg	51 mg	2 %