

## PANQUECA DE BANANA

panqueca de banana recheada

 15 minutos

### INGREDIENTES

- 1 unidade de banana prata crua (65 g)
- 1 unidade de ovo de galinha (45 g)
- 1 colher de sopa de farinha de alfarroba (6 g) ( pode substituir por cacau em pó)
- 1 colher de sobremesa rasa de aveia em flocos crua (5 g)
- 1 colher de chá de condimento, canela, pó (3 g)

### MÉTODO DE PREPARO

- 1º amasse a banana com um garfo
- 2º junte os demais ingredientes mexendo até ficar uma massa uniforme
- 3º unte uma frigideira com azeite de oliva, despeje a massa sobre ela, polvilhe canela e leve ao fogo em temperatura baixa mantendo a frigideira com tampa até o completo cozimento.
- 4º Sirva quente com o recheio de sua preferência.

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	139 kcal	7 %
CARBOIDRATOS	24 g	8 %
PROTEÍNA	6 g	8 %
GORDURA	4 g	7 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	5 g	19 %
SÓDIO	44 mg	2 %