



PANQUECA DE BANANA, OVO E AVEIA

Preparação fonte de fibras alimentares e energia. Boa sugestão para aqueles dias com mais fome.

 20 minutos 20 minutos 2 porções

INGREDIENTES

- 1 unidade de banana nanica crua (100 g)
- 1 unidade de ovo de galinha (45 g)
- 2 colheres de sopa cheias de aveia em flocos crua (30 g)
- 1 colher de chá de condimento, canela, pó (3 g)

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Amasse a banana e leve ao liquidificador junto dos ovos, e a aveia. Você pode bater a mão também. Bata tudo até obter uma massa.
- 2º Unte uma frigideira antiaderente e adicione uma concha dessa massa.
- 3º Deixe assar em fogo baixo. Espere um minuto, vire do outro lado e deixe por mais um tempo.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (86 g)	% DDR
ENERGIA	161 kcal	139 kcal	7 %
CARBOIDRATOS	27 g	23 g	8 %
PROTEÍNA	6 g	5 g	7 %
GORDURA	4 g	3 g	6 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	4 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	3 g	12 %
SÓDIO	30 mg	26 mg	1 %