



## PANQUECA DE BANANA COM CACAU

Receita doce: Panqueca proteica de banana com canela e cacau

 25 minutos

 25 minutos

 1 porção

## INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]
- 1 unidade de banana prata crua [65 g]
- 1 colher de sopa rasa de farinha de aveia [8 g]
- 1 colher de chá de condimento, canela, pó [3 g]
- 1 colher de chá de cacau, pó seco [5 g]

## MÉTODO DE PREPARO

1º - Amasse 1 [uma] banana com o garfo, acrescente o ovo e misture, feito isso acrescente a aveia e canela e cacau em pó. - Em uma frigideira acrescente apenas 1 fio de azeite, em seguida jogue a massa por cima e espere cozinhar, assim que soltar do fundo vire o lado. Caso queira, pode polvilhar em cima um pouco de canela também. - Espere esfriar e pronto.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [121 g]	% DDR
ENERGIA	145 kcal	149 kcal	7 %
CARBOIDRATOS	23 g	24 g	8 %
PROTEÍNA	7 g	7 g	9 %
GORDURA	5 g	5 g	9 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	2 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	5 g	5 g	19 %
SÓDIO	43 mg	44 mg	2 %