

Victória Cantalino

Nutricionista · 22499/P



## 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 %