



PANQUECAS DE AMENDOIM E BANANA

INGREDIENTES

- 100 gramas de aveia Divina Amendoim e Banana - Iswari
- 250 gramas de bebida Aveia sem Açúcar - Alpro
- 1 unidade grande de banana (222 g)
- 1 colher de chá de fermento em pó (7 g)
- 1 colher de chá de canela moída (3 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Misturar todos os ingredientes. Opcional: pode triturar com uma varinha mágica de forma a ficar com uma mistura homogénea.
- 2º Aquecer a frigideira antiaderente e colocar 1 colher de sopa por panqueca.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DR
ENERGIA	111 kcal	6 %
PROTEÍNA	3 g	5 %
H. CARBONO	17 g	7 %
AÇÚCARES	6 g	7 %
GORDURA	3 g	4 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	14 %
SÓDIO	224 mg	9 %