



PANQUECAS DE AVEIA E BANANA

 2 panquecas

INGREDIENTES

- 1 unidade pequena de banana (95 g)
- 30 gramas de flocos de aveia
- 100 gramas de clara de ovo de galinha crua
- 1 unidade de ovo de galinha inteiro cru (78 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Misturar os ingredientes todos
- 2º untar uma frigideira anti-aderente
- 3º Deitar parte do conteúdo na frigideira, e deixar cozinhar
- 4º Virar de lado

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PANQUECA (127 g)	% DR
ENERGIA	122 kcal	155 kcal	8 %
PROTEÍNA	10 g	12 g	25 %
H. CARBONO	12 g	15 g	6 %
AÇÚCARES	5 g	6 g	7 %
GORDURA	4 g	5 g	7 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	7 %
SÓDIO	115 mg	147 mg	6 %