



PANQUECAS DE BANANA

9 panquecas

 10 minutos

 25 minutos

 9 panquecas

INGREDIENTES

- 1 colher de chá de fermento em pó (7 g)
- 5 gramas de bicarbonato de sódio
- 10 gramas de canela moída
- 2 unidades de ovo de galinha (90 g)
- 2 bananas (200g)
- 1/2 unidade grande de laranja (145 g) - sumo e raspa
- 100 gramas de farinha de arroz

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Misturar a farinha, o fermento, o bicarbonato de sódio e a canela.
- 2º Adicionar os ovos e a raspa e sumo de laranja ao preparado anterior.
- 3º Num recipiente à parte, esmagar as bananas com um garfo e juntar à mistura anterior.
- 4º Cozinhar numa frigideira antiaderente em lume brando.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PANQUECA (61 g)	% DR
ENERGIA	144 kcal	88 kcal	4 %
PROTEÍNA	4 g	2 g	4 %
H. CARBONO	28 g	17 g	7 %
AÇÚCARES	3 g	2 g	2 %
GORDURA	2 g	1 g	2 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	1 g	5 %
SÓDIO	506 mg	309 mg	13 %