



PANQUECA DE BANANA

Receita para melhorar o seu humor - a alimentação e a saúde do seu intestino estão intimamente ligados a saúde do seu intestino.

 10 minutos 10 minutos 1 porção

INGREDIENTES

- 2 unidades de ovo de galinha (90 g)
- 1 unidade média de banana (40 g)
- 1 colher de sopa de aveia (18 g)
- canela em pó a gosto

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misture todos os ingredientes com uma colher e leve para a frigideira anti aderente em fogo médio.
- 2º Quando a parte de baixo criar uma casquinha e desgrudar da frigideira, vire a panqueca e deixe criar a mesma do outro lado e está pronto!

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (128 g)	% DDR
ENERGIA	149 kcal	191 kcal	10 %
CARBOIDRATOS	14 g	18 g	6 %
PROTEÍNA	9 g	11 g	15 %
GORDURA	6 g	8 g	15 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	3 g	13 %
SÓDIO	67 mg	86 mg	4 %