

MINI PANQUECAS DE BANANA

Lancheira Saudável Dica: Pode utilizar forminhas de desenho dentro da frigideira para moldar a panqueca. Fica muito divertido!

🕒 15 minutos

🕒 30 minutos

🍴 3 porções

INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha [45 g]
- 1 unidade grande de banana [222 g]
- 1 colher de chá de óleo vegetal, coco [5 g] para untar a frigideira

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Coloque a banana num prato fundo e amasse com um garfo,
- 2º Acrescente o ovo e misture bem até juntar os ingredientes.
- 3º Após, untar a frigideira antiaderente com uma gotinha de óleo de coco e colocar a massa em pequenas quantidades para fazer as mini panquecas [geralmente rende 3 porções], sempre no fogo baixo.
- 4º Se quiser pode rechear com geleia de frutas ou creme de queijo.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [59 g]	% DDR
ENERGIA	129 kcal	76 kcal	4 %
CARBOIDRATOS	17 g	10 g	3 %
PROTEÍNA	4 g	2 g	3 %
GORDURA	5 g	3 g	6 %
GORDURAS SATURADAS	3 g	2 g	8 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	1 g	5 %
SÓDIO	33 mg	19 mg	1 %