

PANQUECAS SIMPLES DE AVEIA

panquecas simples de aveia e banana.

 15 horas 15 horas 1 porção

INGREDIENTES

- 1 unidade de ovo de galinha inteiro cru (78 g)
- 4 colheres de sopa de flocos de aveia (32 g)
- 1 unidade pequena de banana (95 g)
- 1 chávena média de bebida de amêndoa sem açúcares Shoyce 0% (150 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º triturar todos os ingredientes. aquecer uma frigideira anti aderente
- 2º quando estiver quente baixar o lume e colocar uma porção equivalente a uma panqueca.
- 3º deixe cozinhar. Quando começarem a aparecer bolhas tente com uma espátula levantar e virar a panqueca.
- 4º repita os passos 2 e 3 até acabar a massa.
- 5º servir acompanhada da fruta que mais gosta.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (307 g)	% DR
ENERGIA	99 kcal	303 kcal	15 %
PROTEÍNA	5 g	15 g	30 %
H. CARBONO	11 g	33 g	13 %
AÇÚCARES	4 g	13 g	14 %
GORDURA	4 g	12 g	17 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	5 g	19 %
SÓDIO	52 mg	161 mg	7 %