

## PANQUEQUES MINI DE AVENA Y BANANA

 1 porción

### INGREDIENTES

- 1 unidad grande de huevo de gallina fresco (65 g)
- 100 gramos de banana, pulpa, fresca
- 80 gramos de avena , grano, arrollada, cruda

### MÉTODO DE PREPARACIÓN

- 1º Mezclar todo en la minipimer o en la licuadora y con la misma jarra ir tirando pequeños paquequitos en sartén caliente.
- 2º vuelta y vuelta y ya están listos!
- 3º Si necesitaras mayor azúcar porque te vas a entrenar, podés agregarle pasas de uvas o arándanos a la mezcla

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORCIÓN (245 g)	% DDR
ENERGÍA	205 kcal	502 kcal	25 %
GRASA	6 g	14 g	21 %
GRASAS SATURADAS	1 g	2 g	10 %
COLESTEROL	102 mg	250 mg	83 %
SODIO	53 mg	130 mg	5 %
H. CARBONO	30 g	73 g	24 %
AZÚCARES	—	—	—
FIBRA ALIMENTARIA	0 g	0 g	0 %
PROTEÍNA	9 g	22 g	—