



PANQUECA DE AVEIA E BANANA

Panqueca de aveia e banana

2 porções

INGREDIENTES

- 3 colheres de sopa de flocos de aveia [24 g]
- 1 unidade média de banana [124 g]
- leite magro qb
- 1 colher de chá de canela moída [3 g]

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Adicione a canela [opcional] . Coloque tudo no copo da varinha mágica e triture completamente. Unte ligeiramente uma frigideira e leve ao lume. Quando estiver quente, coloque umas colheres de massa – não se preocupe se não ficar redonda. Com a ajuda de uma espátula vá levantando uma pontinha da massa para ver quando está dourada e assim que estiver, vire-a com cuidado. Recheie com um dos ingredientes referidos no seu plano alimentar.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [100 g]	% DR
ENERGIA	78 kcal	78 kcal	4 %
PROTEÍNA	3 g	3 g	6 %
H. CARBONO	15 g	15 g	6 %
AÇÚCARES	9 g	9 g	10 %
GORDURA	1 g	1 g	1 %
GORDURAS SATURADAS	0 g	0 g	1 %
FIBRA ALIMENTAR	2 g	2 g	7 %
SÓDIO	2 mg	2 mg	0 %