



## PANQUECAS DE AVEIA E BANANA

 1 porção

### INGREDIENTES

- 2 porções de farelo de aveia Áreaviva (50 g)
- 100 gramas de ovo de galinha líquido pasteurizado
- 1 colher de sopa de linhaça dourada e moída (9 g)
- 1/2 unidade pequena de banana (48 g)

### MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Misturar todos os ingredientes num processador de alimentos
- 2º Colocar um fio de azeite numa frigideira e limpar com papel de cozinha
- 3º Colocar a massa da panqueca na frigideira com ajuda de uma colher de sopa
- 4º Deixar cozinhar por 3 min e virar
- 5º Deixar cozinhar por 3 min e virar

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (187 g)	% DR
ENERGIA	210 kcal	393 kcal	20 %
PROTEÍNA	11 g	20 g	40 %
H. CARBONO	21 g	39 g	15 %
AÇÚCARES	3 g	6 g	7 %
GORDURA	9 g	16 g	23 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	3 g	16 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	5 g	20 %
SÓDIO	67 mg	126 mg	5 %