nutrium

Naylla Pereira de Mazzi

PANQUECA DE BANANA E AVEIA

1 porção

INGREDIENTES

- 2 colheres de sopa cheias de aveia em flocos crua (30 g)
- 1 unidade grande de banana (90 g)
- 2 unidades de ovo de galinha (90 g)
- 1 colher de sopa de condimento, canela, pó (8 g)

MÉTODO DE PREPARO

1º Amasse a banana em uma tigela. Acrescente os demais ingredientes e misture bem. Unte uma frigideira com manteiga ou óleo de coco e aqueça em fogo baixo. Coloque metade da massa na frigideira. Quando a panqueca estiver dourada de um lado, vire-a com a ajuda de uma espátula ou um pratinho. Retire do fogo quando ambos os lados estiverem dourados e sirva.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (176 g)	% DDR
ENERGIA	144 kcal	254 kcal	13 %
CARBOIDRATOS	19 g	33 g	11 %
PROTEÍNA	7 g	12 g	16 %
GORDURA	5 g	9 g	17 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	3 g	12 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	7 g	27 %
SÓDIO	47 mg	83 mg	3 %