



PANQUECA DE BANANA

INGREDIENTES

- 1 banana pequena madura
- 1 colher de sopa cheia de farelo de aveia [20g]
- 1 ovo
- 1 colher de sopa rasa de semente de Chia [10g]

MÉTODO DE PREPARO

- 1º Picar a banana e amassar bem com o garfo.
- 2º Acrescentar a chia, a aveia e o ovo. Misturar bem e levar em frigideira antiaderente, dourar dos dois lados.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	% DDR
ENERGIA	163 kcal	8 %
CARBOIDRATOS	21 g	7 %
PROTEÍNA	9 g	12 %
GORDURA	7 g	13 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	7 %
FIBRA ALIMENTAR	5 g	21 %
SÓDIO	52 mg	2 %