

Panqueca de banana com aveia e cacau

4 porções

Ingredientes

ou

1 unidade de banana prata crua (65 g)

ou

1 unidade de ovo de galinha (45 g)

ou

50 gramas de leite de vaca desnatado

ou

1/2 colher de sopa de fermento químico em pó (5 g)

ou

1/2 colher de sopa de cacau, pó seco, sem adoçante (3 g)

ou

2 colheres de sopa cheias de farinha de aveia (36 g)

Método de preparo

1

Bata no liquidificador as bananas, o ovo, o leite desnatado (pode ser substituído por leite de arroz ou amêndoa), o cacau em pó, o fermento e a farinha de aveia até dar o ponto, aproximadamente 4 col (sopa) ou 1 xícara.

2

A panqueca fica com consistência de massa de bolo. Asse em frigideira antiaderente com um pouco de manteiga (ou margarina).