

## PANQUECA DE FRIGIDEIRA

 10 minutos 1 porção

### INGREDIENTES

- 1 colher de sopa rasa de pasta de amendoim [20 g]
- 2 colheres de sopa cheias de aveia em flocos [30 g]
- 1 unidade grande, da terra de banana [100 g]
- 50 gramas de ovo de galinha

### MÉTODO DE PREPARO

- 1º Misturar tudo em um refratário.
- 2º Colocar em uma frigideira anti-aderente
- 3º Dourar ambos lados.

### INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (172 g)	% DDR
ENERGIA	218 kcal	374 kcal	19 %
CARBOIDRATOS	24 g	41 g	14 %
PROTEÍNA	10 g	17 g	23 %
GORDURA	10 g	18 g	32 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	4 g	19 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	6 g	24 %
SÓDIO	91 mg	156 mg	6 %