



PANQUECAS DE MIRTILOS

 2 porções

INGREDIENTES

- 1 unidade média de banana [124 g]
- 3 colheres de sopa cheias de farinha de aveia [54 g - 60 g]
- 1 unidade de ovo de galinha [56 g]
- 1/2 chávena de mirtilo [74 g]
- 1 colher de sobremesa de mel [15 g]
- 1 colher de chá de canela moída [3 g]
- Leite magro q.b.

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Numa taça esmague com um garfo uma banana bem madura (sim, dessas mesmo que nos "esquecemos" no fundo da fruteira).
- 2º À banana esmagada, adicione 1 ovo e bata a mistura. De seguida junte 60 g de farinha de aveia (ou outra), canela em pó q.b., leite magro q.b. e mirtilos.
- 3º Unte uma frigideira antiaderente e, quando estiver quente, distribua a massa em 3 bolinhas. Deixe cozinhar de ambos os lados.
- 4º Enfeite as panquecas com mais mirtilos e 1 colher de sobremesa de mel.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO [151 g]	% DR
ENERGIA	161 kcal	243 kcal	12 %
PROTEÍNA	6 g	10 g	19 %
H. CARBONO	25 g	38 g	14 %
AÇÚCARES	11 g	17 g	19 %
GORDURA	4 g	5 g	8 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	6 %
FIBRA ALIMENTAR	4 g	6 g	22 %
SÓDIO	29 mg	44 mg	2 %