

PANQUECAS DE AVEIA COM WHEY E BANANA DA ZUMUB

 20 minutos 3 porções

INGREDIENTES

- 1 porção de farinha de aveia com proteína de soro de leite, sabor chocolate, "Aveia e Whey" Zumub (100 g)
- 2.64 unidades de ovo de galinha inteiro cru (206 g)
- 1 unidade média de banana (124 g)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Misturar todos os ingredientes num recipiente e triturar bem;
- 2º Acrescentar um pouco de água para a massa não ficar tão espessa;
- 3º Colocar pequenas quantidades num tacho antiaderente bem quente; virar as panquecas para cozinhar os dois lados.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (117 g)	% DR
ENERGIA	202 kcal	236 kcal	12 %
PROTEÍNA	16 g	19 g	38 %
H. CARBONO	16 g	18 g	7 %
AÇÚCARES	5 g	5 g	6 %
GORDURA	8 g	9 g	13 %
GORDURAS SATURADAS	2 g	2 g	12 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	3 g	13 %
SÓDIO	95 mg	111 mg	5 %