

CAFÉ DA MANHÃ

Panqueca de banana e aveia

250 kcal	12 g	37 g	7 g	~20 min	Fácil
por porção	proteínas	carboidratos	gorduras	tempo estimado	dificuldade

Ingredientes

- banana nanica: 89 g (cerca de 1 banana média)
- ovo batido: 1 unidade
- aveia em flocos: 22 g (cerca de 2 colheres de sopa)

Utensílios

- tigela
- garfo
- frigideira antiaderente
- espátula

Preparo — passo a passo

1. Separe todos os ingredientes nas quantidades da lista. Amasse a banana com um garfo até formar purê. Misture os ingredientes da massa em uma tigela até não restarem porções secas.
2. Aqueça uma frigideira antiaderente em fogo baixo a médio. Despeje a massa em porções pequenas e espalhe com a colher para formar discos de espessura uniforme.
3. Cozinhe até a superfície perder o aspecto líquido e a base se soltar da frigideira. Vire com uma espátula e cozinhe o outro lado até firmar e dourar levemente; confirme que o centro não ficou cru.
4. Sirva usando somente as quantidades indicadas na lista.

Observação: Se preferir, adoce com algumas gotas de adoçante líquido sem calorias, a gosto.

Atenção a alergias: ovo. Confira o rótulo da aveia para presença de glúten.

○ **Sem açúcar adicionado**

As etiquetas são indicativas. 'Sem açúcar adicionado' não significa ausência de açúcares naturais. Confira os rótulos em caso de alergias. Valores nutricionais são estimativas por porção; marcas e preparo podem alterá-los. Tempo e dificuldade são estimativas.