VANESSA MIGRAY

NUTRICIONISTA CLÍNICA E FUNCIONAL

Receitinhas

PANQUECA DE BANANA FÁCIL

INGREDIENTES:

- 1 ovo
- 1 banana
- canela à gosto
- azeite

MODO DE PREPARO:

Bata o ovo e amasse a banana Junte a banana ao ovo em uma vasilha e mexa até dar liga (se preferir deixe pedacinhos de banana na massa). Adicione a canela. Acenda o fogo em temperatura média e adicione o azeite em uma frigideira grande. Com uma concha coloque a massa na frigideira formando círculos e frite dos dois lados. Sirva ainda quente

VANESSA MIGRAY

NUTRICIONISTA CLÍNICA E FUNCIONAL

www.vanessamigray.com.br
vanessamigraynutricionista
nutricionista@vanessamigray.com.br