



Receitinhas

PANQUECA NUTRITIVA DE BANANA

INGREDIENTES:

- banana bem madurinha (caturra/nanica ou d'água) amassada
- 1 ovo
- 1 colher (sopa) de farelo de aveia (pode ser aveia em flocos ou farinha, mas prefiro o farelo por ser mais nutritivo e de melhor consistência)
- 1 colher (sopa) de farinha de arroz (prefiro a integral)
- 1 colher (sopa) de farinha de linhaça
- Canela a gosto

MODO DE PREPARO:

Misture bem todos os ingredientes e faça pequenos discos (estilo panquequinha americana) numa frigideira untada (uso óleo de coco), em fogo médio. Quando dourar um dos lados vire com cuidado para dourar o outro. Atenção porque ela queima com facilidade. Caso você não tenha em casa a farinha de arroz ou a de linhaça pode substituir uma delas por mais uma medida de aveia.





www.vanessamigray.com.br 

vanessamigraynutricionista  

nutricionista@vanessamigray.com.br 

