

PANQUECA PROTEICA DE BANANA

Ingredientes

- 1 banana
- 2 ovos
- 1 colher de chá de cacau em pó
- 30g de Whey Protein de chocolate



Modo de preparo:

- Amasse a banana usando um garfo
- Em uma tigela misture os ovos, a banana, o Whey Protein e o cacau.
- A massa vai render duas panquecas.
- Asse-a em uma frigideira a fogo baixo para não queimar, utilizando um fio de óleo de côco ou de oliva.

INFORMAÇÕES NUTRICIONAIS

- Calorias: 198
- Proteínas: 25g
- Carboidratos: 15g
- Gorduras: 5g