



COZINHA FÁCIL

- ANDRÉ TELES -

PANQUECA DE BANANA

Ingredientes

Ovo;

Aveia;

Banana madura

Fermento

Modo de preparo

Banana madura amassada, coloque 2 ovos e misture bem. Acrescente o farelo de aveia e uma pitada de fermento. Quem gostar pode acrescentar canela e/ou cacau em pó.

Leve à frigideira bem quente pincelada com azeite. Baixe o fogo, tampe a frigideira por aproximadamente 5 minutos e vire a panqueca, deixe dourar.

Sugestão André Teles: Você pode incrementar o sabor doce de sua panqueca acrescentando um pouco de mel (cuidado nas quantidades pois é calórico), morango, banana, derreter um chocolate 70% cacau ou fazer uma caldinha com um pouco de whey protein sabor chocolate. Nossa panqueca de banana já uma refeição completa por natureza por possuir uma ótima fonte de carboidrato (banana) e uma excelente fonte de proteínas (Ovos) e por isso é ideal para lanches da tarde, refeições pré treino ou pós treino ou jantar.