

# PANQUECA DE BANANA FIT

## INGREDIENTES

1 banana prata  
1 ovo  
1 colher (sopa) rasa de aveia  
1/2 colher (sopa) de chia  
Açúcar mascavo á vontade  
Azeite

## MODO DE PREPARO

Em um prato separado, amasse bem a banana até não ter nenhum pedaço

Em outro recipiente, bata o ovo e adicione a aveia e a chia, depois adicione a banana já amassada

Unte a frigideira com o azeite

Asse a mistura na frigideira dos dois lados

©2026 todos os direitos reservados a Elder Recetas Fáciles

<https://elderrecetasfaciles.com.br/receita/7895-panqueca-de-banana-fit.html>