



# RECEITAS DA FIA

## Panqueca de Banana e Chocolate Fit

[www.receitasdafia.com/receitas/panqueca-de-banana-e-chocolate-fit](http://www.receitasdafia.com/receitas/panqueca-de-banana-e-chocolate-fit)

Panqueca de Banana, super fácil de fazer e saudável. Ótima opção para substituir o seu café da manhã. Anote os ingredientes!

 10 min

 2 porções

### Ingredientes

- 2 [bananas](#)
- 2 ovos (gemas peneiradas)
- 2 colheres de [aveia](#)
- 1 colher de [cacau em pó](#)
- 1 pitada de sal rosa
- Rasas de limão a gosto
- Mel a gosto para regar as panquecas

### Modo de Preparo

1. Em uma vasilha, amasse 1 banana.
2. Misture os ovos até obter uma mistura cremosa
3. Acrescente o cacau, a pitada de sal e misture bem.
4. Por último acrescentar as rasas de limão.
5. Unte uma frigideira de preferência antiaderente.
6. Coloque uma camada da massa, deixe dourar.
7. Vire a panqueca para dourar do outro lado.
8. Coloque em prato, por cima coloque rodela de banana e regue com o mel.
9. Sirva!