

# PANQUECA DE BANANA PROTEICA

## INGREDIENTES

1 banana nanica  
1 colher pequena de canela  
2 colheres grandes de aveia  
1 scoop de whey  
1 cooler grande de pasta de amendoim  
1 ovo  
1 colher pequena de manteiga light sem sal

## MODO DE PREPARO

Amasse 1 banana nanica  
Adicione a canela, aveia, whey, pasta de amendoim e misture bem  
Após, misture o ovo e misture bem novamente  
Em uma frigideira, derreta a manteiga  
Após, coloque toda a massa e espalhe o máximo  
Vire quando desgrudar da frigideira  
Geralmente leva 2 minutos de cada lado em fogo médio

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://areceitadavez.com.br/receita/3973-panqueca-de-banana-proteica.html>