Receita Saudável

Claro! Aqui está uma receita deliciosa e saudável para um café da manhã nutritivo:  
  
\*\*Panquecas de Aveia e Banana\*\*  
  
\*\*Ingredientes:\*\*  
- 1 banana madura  
- 1 xícara de aveia em flocos  
- 1 ovo  
- 1 colher de chá de fermento em pó  
- 1/2 colher de chá de canela em pó  
- Pitada de sal  
- Óleo de coco para untar a frigideira  
- Frutas frescas, mel ou iogurte grego para servir (opcional)  
  
\*\*Modo de preparo:\*\*  
1. Em um liquidificador, coloque a banana, a aveia, o ovo, o fermento em pó, a canela em pó e uma pitada de sal. Bata até obter uma massa homogênea.  
2. Aqueça uma frigideira antiaderente em fogo médio e unte com um pouco de óleo de coco.  
3. Despeje uma concha pequena de massa na frigideira quente e espalhe para formar a panqueca.  
4. Cozinhe por cerca de 2-3 minutos de cada lado, até que fiquem douradas.  
5. Repita o processo com o restante da massa.  
6. Sirva as panquecas com frutas frescas, um fio de mel ou iogurte grego, se desejar.  
  
Essas panquecas são ricas em fibras, proteínas e nutrientes essenciais para um café da manhã saudável e energizante. Espero que goste da receita!