Receita Saudável

Claro! Aqui está uma receita deliciosa e saudável para o café da manhã:  
  
Panquecas de aveia e banana:  
  
Ingredientes:  
- 1 banana madura  
- 1 ovo  
- 1/2 xícara de aveia em flocos  
- 1 colher de chá de fermento em pó  
- Canela em pó a gosto  
- Mel ou xarope de bordo (opcional)  
- Frutas frescas ou nozes para decorar (opcional)  
  
Modo de preparo:  
1. Amasse a banana em uma tigela média.  
2. Adicione o ovo e misture bem.  
3. Acrescente a aveia em flocos, o fermento em pó e a canela em pó. Mexa até obter uma massa homogênea.  
4. Aqueça uma frigideira antiaderente em fogo médio e despeje uma concha pequena da massa.  
5. Cozinhe por cerca de 2-3 minutos de cada lado, ou até que as panquecas estejam douradas.  
6. Repita o processo com o restante da massa.  
7. Sirva as panquecas com mel ou xarope de bordo, frutas frescas ou nozes por cima.  
  
Essas panquecas são uma opção saudável e nutritiva para começar o dia com energia. Espero que goste! Se precisar de mais alguma receita ou dica, estou à disposição.