

Panqueca de Banana Verde com Aveia e Canela

Objetivo: Oferecer uma opção de café da manhã nutritiva que acelera o metabolismo e promove saciedade.

Ingredientes:

- 1 banana verde pequena (ainda com a casca esverdeada)
- 1 ovo grande
- 2 colheres de sopa de aveia em flocos finos
- 1/2 colher de chá de canela em pó
- 1 colher de chá de fermento em pó (opcional, para panqueca mais fofa)
- Óleo de coco ou azeite para untar a frigideira

Modo de Preparo:

1. **Cozinhe a banana verde:** Lave bem a banana verde e cozinhe-a com casca em água fervente por cerca de 8-10 minutos, ou até que fique macia. Retire a casca e amasse a polpa com um garfo até virar um purê.
2. Em um recipiente, misture a banana amassada, o ovo, a aveia e a canela. Misture bem até incorporar todos os ingredientes.
3. Se for usar, adicione o fermento em pó e misture delicadamente.
4. Aqueça uma frigideira antiaderente em fogo baixo e unte levemente com óleo de coco ou azeite.
5. Despeje pequenas porções da massa na frigideira, formando as panquecas.
6. Cozinhe por cerca de 2-3 minutos de cada lado, ou até dourar.
7. Sirva imediatamente.

Dicas de Consumo:

- Sirva com frutas frescas (morangos, mirtilos), um fio de mel ou xarope de bordo, ou iogurte natural.
- Para um café da manhã ainda mais completo, adicione uma fonte de proteína como ovos mexidos ou um shake proteico.

Benefícios:

- **Banana Verde:** Rica em amido resistente, que atua como prebiótico, melhorando a saúde intestinal e auxiliando no controle da glicemia.
- **Aveia:** Fonte de fibras solúveis, que promovem saciedade, regulam o trânsito intestinal e ajudam a controlar o colesterol.
- **Canela:** Termogênica, ajuda a acelerar o metabolismo e pode auxiliar no controle dos níveis de açúcar no sangue.