Panqueca fit com Whey de cacau

Ingredients

4 bananas-maçãs (ou 2 bananas-pratas ou 2 bananas-nanicas) bem maduras

2 ovos

4 colheres de sopa de farinha de amêndoas

1 scoop de Whey sabor cacau

2 colheres de sopa de semente de girassol

Noz-pecã a gosto

Mel e frutas vermelhas a gosto

Preparo

Reúna todos os ingredientes;

Em um recipiente, amasse bem as bananas;

Adicione os ovos, a farinha, o Whey e as sementes. Misture até incorporar;

Unte uma frigideira com um pouco de azeite, deixe aquecer e, em seguida, despeje uma porção da massa;

Deixe assar bem e depois vire para dourar o outro lado. Repita o processo até a massa acabar;

Decore com a noz-pecã, as frutas vermelhas, o mel e sirva. Bom apetite!