

ZADANIE 5

Pomysł na coś na przekąskę lub drugie śniadanie

Placuszki bananowe

Składniki:

1 jajko kurze

$\frac{3}{4}$ banana

2 łyżki płatków owsianych

Przygotowanie:

1. Banana obierz ze skórki i rozgnieć widelcem
2. Jajko wybij do miski, roztrzep i dodaj do niego zmielone płatki owsiane
3. Do jajka z płatkami dodaj banana. Całość wymieszaj.
4. Porcje ciasta nakładaj na rozgrzaną patelnię (bez tłuszczu) i smaż z obu stron do zarumienienia

Wartości:

200 g | 270 kcal

Białko 11 g

Węglowodany 42 g

Tłuszcz 8 g

Przedstawiony przepis zawiera składniki na 1 porcję. z której wychodzą 4 małe placuszki.

Smacznego