

Omelete de Banana



Ingredientes:

- 2 Ovos
- 1 Banana
- 1 colher de sopa de aveia em flocos
- 1 colher de chá de essência de baunilha (se preferir)
- 5 Gotas de sucralose (ou outro de sua preferência)

Modo de Preparo:

Amasse a banana e bata os ovos com um garfo. Misture todos os ingredientes com uma colher e leve para frigideira antiaderente em fogo médio. Quando a parte de baixo criar uma casquinha e desgrudar da frigideira, vire a panqueca e deixe criar a mesma do outro lado e está pronto!

Fonte: Associação dos Avicultores e Suinocultores do Espírito Santo - AVES