A receita que eu escolhi para o pequeno-almoço foi uma panqueca de banana. Eu escolhi esta receita pois é pouco calórica e também é muito boa e fácil de se fazer.

Os ingredientes são 1 banana, 2 ovos, 2 colheres de aveia e 1 colher de mel (a colher de mel pode ser substituída por canela). Eu decidi fazer uma panqueca de banana em vez de uma panqueca normal pois a panqueca de banana é menos calórica e mais apetitosa.