

Lanches Panquecas

Panquecas PENSAL com Queijo Creme, Laranja e Mirtilos

20 min. Fácil Económico 8 doses

Ingredientes

180 ml de bebida vegetal
3 ovos
1 c. de sopa de azeite
70 g de Farinha PENSAL® com Cacau e Alfarroba
40 g de farinha de arroz
1 c. de café de fermento
sal q.b.
azeite para untar
175 g de queijo creme
½ laranja
60 g mirtilos

Informação nutricional

Energia	180,6 kcal	9%*
Proteínas	6,0 g	12%*
Lípidos	10,4 g	15%*
Hidratos de Carbono	15,7 g	6%*

*DR - Doses de Referência para um adulto médio (8400 kJ / 2000 kcal)

Preparação

1. Coloca o leite, os ovos, o azeite, a Farinha PENSAL® com Cacau e Alfarroba, o fermento e o sal numa taça e envolve tudo com umas varas até ficar bem ligado.
2. Coloca uma frigideira ao lume e unta com um pouco de azeite. Vai removendo o excesso com um guardanapo. Verte uma colher de sopa, bem cheia, por panqueca, espalma ligeiramente de modo a alargar o diâmetro e deixa alourar dos dois lados, em lume brando. Retira e reserva.
3. Coloca o queijo creme numa tigela, adiciona o sumo de laranja e envolve bem.
4. Serve as panquecas com o queijo creme de laranja polvilhado com as raspas de laranja e mirtilos por cima.