



Pequenos-Almoços

Panquecas

Panquecas Integrais Sem Gordura com Maças Caramelizadas

20 min.

Fácil

Económico

2 doses

Ingredientes

- 1/2 chávena de farinha de espelta branca
- 1/2 chávena de farinha de espelta integral
- 1/4 chávena de farinha de aveia
- 1 c. de sopa de açúcar mascavado
- 1 c. de chá de fermento
- 1 pitada de sal
- 1 ovo
- 1 copinho de Fruta NESTLÉ Maçã Pera
- 1/3 chávena de leite
- 4 maçãs
- 1 c. de sopa de açúcar mascavado
- 1 c. de sopa de óleo de coco

Informação nutricional

Energia	302,3 kcal	15%*
Proteínas	10,6 g	21%*
Lípidos	9,9 g	14%*
Hidratos de Carbono	71,0 g	27%*

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

Preparação

- 1 Numa taça misturar as farinhas, o açúcar, o fermento e o sal.
- 2 À parte misturar o ovo, o leite e o pote de fruta. Juntar aos secos e com uma vara de arames mexer bem a massa.
- 3 Numa frigideira colocar o açúcar e o óleo de coco e levar ao lume até começar a ferver. Juntar as maçãs descascadas e partidas em meias luas e deixar caramelizar por cerca de 15 minutos.

- 4 Aquecer uma frigideira em lume médio e deitar colheradas da massa, fazendo discos. Deixar cozinhar por cerca de 3-4 minutos e virar deixando cozinhar por mais 1 minuto.
- 5 Servir as panquecas com a maçã caramelizada e xarope formado.