



Pequenos-Almoços Panquecas

## Waffle de Frutos Vermelhos

Fãs do pequeno-almoço, temos por aqui? ? Começa o dia da maneira mais yummy com waffles de frutos vermelhos, e acompanha com uma caneca de Pensal com leite de amêndoa ???

30 min.

Fácil

Económico

10 doses

### Ingredientes

6 c. de sopa de manteiga  
240 g de farinha T55  
1 c. de sopa de açúcar  
1 c. de chá de fermento em pó  
1 c. de chá de sal marinho fino  
1/2 c. de chá de bicarbonato de sódio  
250 g de iogurte natural LONGA VIDA  
250 ml de leite  
4 ovos grandes  
150 g de morangos  
100 g de framboesas  
100 g de mirtilos  
200 ml de nata batida com essência de baunilha (opcional)  
(ou maple syrup nata, ou até servir com os dois)  
açúcar em pó para polvilhar q.b.

### Informação nutricional

|                     |            |      |
|---------------------|------------|------|
| Energia             | 282,9 kcal | 14%* |
| Proteínas           | 7,5 g      | 15%* |
| Lípidos             | 10,4 g     | 15%* |
| Hidratos de Carbono | 30,0 g     | 12%* |

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

### Preparação

- 1 Derrete a manteiga e reserva.
- 2 Numa tigela grande, mistura a farinha, o açúcar, o fermento, o sal e o bicarbonato de sódio. Numa tigela separada, mistura o iogurte, o leite, a manteiga derretida e os ovos. Deita os ingredientes líquidos sobre os secos e envolve bem com umas varas.

- 3 Pré-aquece uma máquina de waffle e com a ajuda de um pincel unta a mesma com manteiga derretida.
- 4 Cozinha os waffles (½ chávena) até dourar e ficar crocante. Repete o processo até terminar o polme.
- 5 Serve os waffles com as natas batidas e os frutos vermelhos polvilhados com açúcar em pó.