

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.