

Pequenos-Almoços Panquecas

Panquecas de Iogurte LONGA VIDA

30 min. Fácil Económico 4 doses

Ingredientes

1 chávena de chá de farinha de trigo
1 c. de chá de sal
1 c. de chá de bicarbonato de sódio
1 pitada de fermento em pó
1 gema de ovo (ligeiramente batida)
1 iogurte LONGA VIDA Natural
1 chávena de chá de leite
2 claras de ovo

Informação nutricional

Energia	131,1 kcal	7%*
Proteínas	6,2 g	12%*
Lípidos	2,8 g	4%*
Hidratos de Carbono	19,8 g	8%*

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

Preparação

1. Numa tigela, peneire a farinha, o sal, o bicarbornato de sódio e o fermento.
2. Misture a gema com o Iogurte LONGA VIDA e o leite e junte à mistura da farinha
3. Mexa apenas o suficiente para que os ingredientes fiquem humedecidos.
4. Bata as claras em castelo firme, sem ser seca, e adicione à massa.
5. Aqueça uma frigideira anti-aderente.

6 Coloque a massa às colheradas (usando uma colher de sopa), na frigideira já quente e frite em lume brando até que a superfície das panquecas borbulhe

7 Vire e frite do outro lado, até dourar ligeiramente.

8 Sirva de imediato, podendo usar um doce light a seu gosto.