

Sobremesas Pequenos-Almoços

Panquecas de Banana

As panquecas de banana são uma opção deliciosa e saudável para um pequeno almoço ou lanche. Feitas com banana, ovos, farinha de aveia e outros ingredientes naturais, as panquecas são uma alternativa nutritiva e sem glúten para quem busca uma alimentação equilibrada. Além disso, elas são fáceis de fazer e podem ser personalizadas com diferentes coberturas, como mel, frutas vermelhas e manteiga de amendoim. Neste artigo, vamos ensinar passo a passo como preparar panquecas de banana deliciosas e saudáveis para começar o dia com energia e sabor.

25 min. Fácil Económico 4 doses

Ingredientes

3 bananas pequenas maduras
3 ovos médios
150 g de farinha de aveia (pode triturar os flocos)
1 c. de chá de canela
óleo de coco ou óleo vegetal q.b.
2 c. de sopa de mel
50 g de mirtilos
1 Iogurte Natural LONGA VIDA

Informação nutricional

Energia	171,3 kcal	9%*
Proteínas	6,0 g	12%*
Lípidos	6,3 g	9%*
Hidratos de Carbono	23,4 g	9%*

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

Preparação

1. Coloque as bananas e os ovos numa taça e triture com a varinha mágica, acrescente a farinha de aveia e a canela e envolva com uma colher até ficar uma mistura cremosa.
2. Aqueça o óleo de coco numa frigideira, quando estiver quente coloque uma porção da massa das panquecas e distribua um pouco.
3. Deixe cozinhar em lume brando cerca de 4-5 minutos. Vire, e volte a deixar cozinhar mais 4-5 minutos. Repita o processo até terminar a massa.
4. Acompanhe as panquecas de banana com iogurte LONGA VIDA, acrescente mirtilos e finalize com mel.