

Panquecas

Panquecas de NESTUM Chocolate com Fruta e Chocolate

15 min. Fácil Económico 4 doses

Ingredientes

1 chávena de NESTUM CHOCOLATE

1,5 chávena de farinha de aveia

1 chávena de leite

1 c. de sopa de açúcar amarelo

PARA A COBERTURA:

100 g de Chocolate Preto NESTLÉ SOBREMESAS 44% Cacau

fruta a gosto q.b.

Informação nutricional

Energia	246,4 kcal	12%*
Proteínas	4,7 g	9%*
Lípidos	8,1 g	12%*
Hidratos de Carbono	37,7 g	14%*

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

Preparação

1. Numa tigela adiciona o NESTUM Chocolate, a farinha de aveia e o açúcar amarelo.
2. Adiciona a chávena de leite e mistura tudo muito bem. Deixa a massa descansar por dois minutos até que o leite fique bem incorporado.
3. Unta uma frigideira com um pouco de óleo e leva-a a aquecer. Com a ajuda de uma colher grande forma panquecas. Deixa que cada uma cozinhe por cerca de 2 a 3 minutos de cada lado. Em alternativa utiliza formas próprias para panquecas.
4. Para a cobertura: Derrete o Chocolate Preto NESTLÉ SOBREMESAS 44% com um pouco de leite.
5. Serve as panquecas com a fruta da época.