



Lanches Panquecas

## Panquecas PENSAL com Queijo Creme, Laranja e Mirtilos

🕒 20 min.

👤 Fácil

💰 Económico

🍴 8 doses

### Ingredientes

180 ml de bebida vegetal  
3 ovos  
1 c. de sopa de azeite  
70 g de Farinha PENSAL® com Cacau e Alfarroba  
40 g de farinha de arroz  
1 c. de café de fermento  
sal q.b.  
azeite para untar  
175 g de queijo creme  
½ laranja  
60 g mirtilos

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	180,6 kcal	9%*
<b>Proteínas</b>	6,0 g	12%*
<b>Lípidos</b>	10,4 g	15%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	15,7 g	6%*

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

### Preparação

- 1 Coloca o leite, os ovos, o azeite, a Farinha PENSAL® com Cacau e Alfarroba, o fermento e o sal numa taça e envolve tudo com umas varas até ficar bem ligado.
- 2 Coloca uma frigideira ao lume e unta com um pouco de azeite. Vai removendo o excesso com um guardanapo. Verte uma colher de sopa, bem cheia, por panqueca, espalma ligeiramente de modo a alargar o diâmetro e deixa alourar dos dois lados, em lume brando. Retira e reserva.
- 3 Coloca o queijo creme numa tigela, adiciona o sumo de laranja e envolve bem.
- 4 Serve as panquecas com o queijo creme de laranja polvilhado com as raspas de laranja e mirtilos por cima.