



Sobremesas

Receitas de Chocolate

## Panquecas de Chocolate

As pancakes são fáceis de fazer e há inúmeras receitas de todas as formas e feitios. Seja para um pequeno-almoço, lanche ou sobremesa, as Pancuecas de Chocolate vão deixar os mais gulosos deliciados.

🕒 25 min.

👉 Fácil

💰 Económico

🍴 2 doses

### Ingredientes

1 chávena de farinha  
1/3 de chávena de açúcar fino  
60 g de NESQUIK Extra Choc  
1 c. de chá de bicarbonato de sódio  
75 g de Chocolate Preto 53% NESTLÉ Sobremesas  
1 chávena de leite  
2 ovos  
4 c. de sopa de manteiga derretida  
açúcar em pó q.b.

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	933,8 kcal	47%*
<b>Proteínas</b>	16,6 g	33%*
<b>Lípidos</b>	40,2 g	57%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	123,2 g	47%*

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

### Preparação

- 1 Numa taça mistura a farinha com o açúcar, o cacau e o bicarbonato. Noutra tigela mistura o leite, a manteiga e o ovo. Deita a mistura líquida para dentro da mistura seca, envolve bem e adiciona o chocolate picado. Deixa descansar 10 minutos.
- 2 Aquece uma frigideira antiaderente pequena untada com um pouco de óleo. Deita uma concha da mistura anterior. Quando surgirem bolhas na superfície da massa, vira e cozinha por mais alguns segundos.
- 3 Repete o passo anterior até terminar a massa. Podes guardar as pancakes já feitas no forno aquecido a 100°C, isto só enquanto cozinha as restantes pancakes.
- 4 Serve as pancakes polvilhadas de açúcar em pó, mel ou molho de chocolate a gosto.