



Lanches Panquecas

Panquecas com Morangos

🕒 25 min.

👤 Fácil

💰 Económico

🍴 6 doses

Ingredientes

250 g de farinha com fermento
2 ovos
3 dl de leite
70 g de manteiga derretida
2 c. de sopa de açúcar
morangos para decorar q.b.
200 ml de leite evaporado
2 c. de sopa de açúcar

Informação nutricional

| | | |
|----------------------------|------------|------|
| Energia | 264,7 kcal | 13%* |
| Proteínas | 7,3 g | 15%* |
| Lípidos | 13,9 g | 20%* |
| Hidratos de Carbono | 27,6 g | 11%* |

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

Preparação

- 1 Começar por bater os ovos com leite e juntar este preparado, aos poucos, à farinha misturada com o açúcar.
- 2 Mexer bem com uma vara de arames, para que não fiquem grumos. Se for necessário, use a varinha mágica. Quando estiver bem misturado, juntar a manteiga derretida.
- 3 Aquecer em lume médio uma frigideira anti-aderente e pincelá-la com óleo ou margarina
- 4 Deitar uma concha do preparado na frigideira e quando formar bolhas, virar e deixar cozer mais um bocadinho.
- 5 Bater o leite evaporado, que deve estar bem frio, com as 2 colheres de açúcar.

6 Dispor as panquecas num prato, colocar colheradas de leite evaporado e decorar com morangos frescos.