

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.