

Pequenos-Almoços Panquecas

Panquecas de Aveia

15 min. Fácil Económico 4 doses

Ingredientes

1 iogurte NESTLÉ grego amora/framboesa
3/4 chávena de flocos de aveia
1/4 chávena de Nestum Zero Espelta e Aveia
1/2 c. de chá de fermento
1/2 banana madura
1 ovo
fruta fresca em pedacinhos
requeijão a gosto q.b.

Informação nutricional

Energia	284,8 kcal	14%*
Proteínas	10,9 g	22%*
Lípidos	10,6 g	15%*
Hidratos de Carbono	36,4 g	14%*

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

Preparação

1. Colocar todos os ingredientes exceto a fruta fresca numa liquidificadora ou robot de cozinha e misturar bem.
2. Pulverizar uma frigideira com óleo em spray e levar a lume médio alto.
3. Deitar porções de 1/4 chávena da massa na frigideira e deitar por cima pedaços da fruta fresca. Deixar cozinhar até que surjam bolhas na massa e virar deixando cozinhar por mais 1 minuto.
4. Servir as panquecas com mais fruta fresca e um pouco de requeijão.