



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

<b>Energia</b>	284,8 kcal	14%*
<b>Proteínas</b>	10,9 g	22%*
<b>Lípidos</b>	10,6 g	15%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	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.