

Pequenos-Almoços Panquecas

Panquecas Integrais Sem Gordura com Maçãs Caramelizadas

20 min. Fácil Económico 2 doses

Ingredientes

1/2 chávena de farinha de espelta branca
1/2 chávena de farinha de espelta integral
1/4 chávena de farinha de aveia
1 c. de sopa de açúcar mascavado
1 c. de chá de fermento
1 pitada de sal
1 ovo
1 copinho de Fruta NESTLÉ Maçã Pera
1/3 chávena de leite
4 maçãs
1 c. de sopa de açúcar mascavado
1 c. de sopa de óleo de coco

Informação nutricional

Energia	302,3 kcal	15%*
Proteínas	10,6 g	21%*
Lípidos	9,9 g	14%*
Hidratos de Carbono	71,0 g	27%*

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

Preparação

1. Numa taça misturar as farinhas, o açúcar, o fermento e o sal.
2. À parte misturar o ovo, o leite e o pote de fruta. Juntar aos secos e com uma vara de arames mexer bem a massa.
3. Numa frigideira colocar o açúcar e o óleo de coco e levar ao lume até começar a ferver. Juntar as maçãs descascadas e partidas em meias luas e deixar caramelizar por cerca de 15 minutos.

4 Aquecer uma frigideira em lume médio e deitar colheradas da massa, fazendo discos. Deixar cozinhar por cerca de 3-4 minutos e virar deixando cozinhar por mais 1 minuto.

5 Servir as panquecas com a maçã caramelizada e xarope formado.