



Pequenos-Almoços Panquecas

## Panquecas Integrais com Sementes de Papoila

🕒 5 min.

🕒 Médio

🏠 Económico

🍴 4 doses

### Ingredientes

- 2 chávenas de farinha tipo 150
- 2 c. de sopa de Leite em Pó MOLICO
- 1 c. de chá de fermento em pó
- 4 c. de sopa de Leite em Pó MOLICO + 1 chávena de água
- 1 /3 chávena de óleo
- 2 c. de sopa de sementes de papoila
- 3 c. de sopa de açúcar
- 1 c. de chá de sal

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	312,2 kcal	16%*
<b>Proteínas</b>	10,8 g	22%*
<b>Lípidos</b>	8,5 g	12%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	48,0 g	18%*

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

### Preparação

- 1 Misture numa taça a chávena de água com as 4 colheres de MOLICO, dissolva e acrescente o óleo. Noutra taça misture os restantes ingredientes.
- 2 Junte o preparado de ambas as taças com uma vara de arames até ficar tudo bem incorporado, originando uma massa consistente.
- 3 Aqueça uma frigideira antiaderente e coloque porções da massa. Deixe cozinhar até começarem a surgir bolhas de ar à superfície e vire deixando por mais cerca de 2 minutos.
- 4 Sirva com doce de pera ou molho de chocolate.