

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

Energia	312,2 kcal	16%*
Proteínas	10,8 g	22%*
Lípidos	8,5 g	12%*
Hidratos de Carbono	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.