



Receitas para Lanches e Pequenos-almoços

Panquecas

Panquecas de Canela com Molho de Chocolate

🕒 20 min.

👤 Médio

€ Económico

✂ 6 doses

Ingredientes

3 /4 chávenas de farinha

1 c. de chá de fermento em pó

2 c. de sopa de açúcar amarelo

2 ovos

200 ml de água

25 g de Leite em Pó MOLICO

30 g de iogurte LONGA VIDA Natural

1 c. de sopa de canela

óleo de coco q.b.

PARA O MOLHO:

100 g de Chocolate Preto 70% NESTLÉ Sobremesas

120 ml de Natas LONGA VIDA

Informação nutricional

Energia	280,2 kcal	14%*
Proteínas	6,0 g	12%*
Lípidos	13,0 g	19%*
Hidratos de Carbono	24,4 g	9%*

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

Preparação

- 1** Comece por misturar a água com o Leite em Pó MOLICO.
- 2** Numa taça misture a farinha, o fermento, a canela e o açúcar. Noutro recipiente, misture os ovos, o leite e o iogurte. Junte ambas as misturas e bata até obter um creme.
- 3** Coloque um pouco de óleo de coco numa frigideira antiaderente e leve ao lume até ficar quente. Vá colocando colheres de preparado na frigideira até formar pequenas panquecas.
- 4** Deixe cozinhar por alguns minutos, ou até a panqueca começar a ganhar algumas bolhas. Vire a mesma com a ajuda de uma espátula. Repita o processo até terminar a massa.
- 5** Entretanto parta o chocolate em pedaços pequenos e leve ao lume com as natas até estar totalmente derretido.
- 6** Sirva as panquecas regadas com o molho de chocolate, fruta fresca e frutos secos.