

Pequenos-Almoços Panquecas

Waffles de Manteiga de Amendoim

40 min. Fácil Económico 6 doses

Ingredientes

2 chávenas de farinha

1 c. de chá de fermento

1/2 c. de chá de bicarbonato de sódio

1/2 c. de chá de sal

2 c. de sopa de mel

1/4 chávena de manteiga derretida

6 c. de sopa de manteiga de amendoim

2 chávenas de iogurte LONGA VIDA Natural

2 ovos

banana às rodelas q.b.

manteiga de amendoim q.b.

NESTLÉ Extrafino Chocolate Preto 70% q.b.

1/4 chávena de amendoins, nozes e amêndoas picadas grosseiramente

Informação nutricional

Energia	275,9 kcal	14%*
Proteínas	8,6 g	17%*
Lípidos	17,3 g	25%*
Hidratos de Carbono	22,4 g	9%*

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

Preparação

1. Numa taça misture a farinha, com o bicarbonato de sódio, o sal e o fermento em pó. Noutro recipiente bata bem os ovos com o mel, acrescente a manteiga derretida e a manteiga de amendoim. Bata tudo muito bem.

2. Depois de estar um preparado homogéneo acrescente os ovos um a um batendo mais um pouco. Por fim acrescente o iogurte e misture bem.

3 Disponha sobre a farinha o preparado do iogurte e com a ajuda de uma batedeira elétrica e bata bem.

4 Entretanto aqueça uma máquina de waffles. Unte com óleo e coloque uma concha do preparado da massa na máquina. Prepare a waffle conforme as instruções do fabricante da máquina. Repita o processo até finalizar a massa.

5 Distribua por pratos de servir e barre as waffles com um pouco de manteiga de amendoim. Por cima disponha rodelas de banana e polvilhe com os frutos secos. Finalize com alguns fios de chocolate que foi derretido lentamente no micro ondas e sirva.