



Receitas para Lanches e 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.