

Pequenos-Almoços Panquecas

Panquecas de Nestum, Mel e Ricota

50 min. Fácil Moderado 10 doses

Ingredientes

1 chávena de farinha
3/4 chávena de Nestum Mel
1 c. de chá de fermento em pó
1 c. de café de canela
4 c. de sopa de mel
1 chávena de leite meio-gordo
80 g queijo ricota
2 ovos
sal q.b
óleo q.b
açúcar em pó q.b
morangos e framboesas q.b

Informação nutricional

Energia	157,1 kcal	8%*
Proteínas	4,6 g	9%*
Lípidos	2,5 g	4%*
Hidratos de Carbono	28,2 g	11%*

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

Preparação

1. Começa por misturar numa taça a farinha, o Nestum, o fermento, o sal e a canela. Reserva.
2. Noutra taça bate os ovos, com o mel e o queijo ricota. Adiciona o leite e mistura tudo muito bem.
3. Acrescenta o preparado do leite ao da farinha e mexe bem até obter uma mistura cremosa.

4 Unta uma frigideira com um pouco de óleo e leae-a a aquecer. Com a ajuda de uma colher grande forma panquecas. Deixa que cada uma cozinhe por cerca de 2 a 3 minutos de cada lado. Repete o processo até terminar a massa.

5 Dispõe as panquecas sobre um prato e serve-as decoradas com morangos lavados e framboesas. Polvilha com açúcar em pó.