



Sobremesas

Sobremesas com Fruta

Panqueca com Leite Condensado e Frutos Vermelhos

🕒 25 min.

👉 Fácil

💰 Económico

🍴 2 doses

Ingredientes

40 g de Leite Condensado Tradicional NESTLÉ
2 ovos
100 ml de água
40 g de farinha
1/2 c. de café de extrato de baunilha
1 pitada de sal
5 g de manteiga
30 g de framboesas
30 g de mirtilos

Informação nutricional

| | | |
|----------------------------|------------|------|
| Energia | 224,1 kcal | 11%* |
| Proteínas | 8,5 g | 17%* |
| Lípidos | 8,0 g | 11%* |
| Hidratos de Carbono | 29,2 g | 11%* |

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

Preparação

- 1 Misture o leite condensado com a água;
- 2 Numa batedeira misture bem o preparado anterior, os ovos, a farinha, o sal e a baunilha.
- 3 Unte uma frigideira, própria para ir ao forno, com manteiga e verta a massa feita anteriormente;
- 4 Leve ao forno a 220°C ,durante 15-20 min, até que a massa tenha subido e fique dourada;
- 5 Retire do forno e deixe arrefecer. Sirva acompanhada com frutos vermelhos.