

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 220ºC ,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.