

Pratos Principais | Vegetarianos

Panquecas com Almôndegas Vegetarianas (Brunch)

20 min. | Fácil | Económico | 8 doses

Ingredientes

1 embalagem de Almôndegas Vegetarianas GARDEN GOURMET

cebolinho q.b.

PARA AS PANQUECAS:

3 ovos

600 ml de leite

450 g de farinha

100 g de açúcar

3 c. de chá de fermento em pó

10 g de manteiga

Informação nutricional

Energia	358,4 kcal	18%*
Proteínas	14,0 g	28%*
Lípidos	6,0 g	9%*
Hidratos de Carbono	60,2 g	23%*

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

Preparação

1. Bata bem os ovos com o leite e adicione a farinha peneirada. Misture suavemente e adicione o açúcar e o fermento. Deixe repousar cerca de 10 minutos no frigorifico.

2. Aqueça uma frigideira e cozinhe as almôndegas cerca de 6 minutos, mexendo-as para que não se queimem. Retire-as e parta-as ao meio.

3. Numa pequena frigideira com cerca de 20 cm, pincele um pouco de manteiga derretida, deite um pouco da massa de modo a cobrir a base com alguma espessura (aprox. 1 cm). Distribua algumas metades de almôndegas por cima (2 ou 3) e um pouco de cebolinho e doure-as de ambos os lados, cerca de 2 minutos. Repita a operação com o resto da massa e das almôndegas.

4 Sirva ao pequeno almoço ou brunch com um pouco de ketchup.

5 Dica: Pode acrescentar as claras em castelo à massa das panquecas.