



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

<b>Energia</b>	358,4 kcal	18%*
<b>Proteínas</b>	14,0 g	28%*
<b>Lípidos</b>	6,0 g	9%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	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 frigorífico.
- 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.