



Receitas de Sobremesas **Vegan**

## Panquecas Vegan

🕒 20 min.

👤 Médio

€ Económico

### Ingredientes

- 100 ml de óleo vegetal
- 170 g de Preparado para sobremesas vegan NESTLÉ
- 300 ml de bebida vegetal
- 300 g de farinha de trigo
- 1 c. de sobremesa de fermento em pó

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	inf kcal	INF%*
<b>Proteínas</b>	nan g	NAN%*
<b>Lípidos</b>	nan g	NAN%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	nan g	NAN%*

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

### Preparação

- 1 Misturar todos os ingredientes até formar uma massa homogénea.

- 2 Numa frigideira anti-aderente em lume médio colocar uma concha de sopa da mistura e deixar alourar até começar a fazer bolhas, com ajuda de uma espátula virar a panqueca e deixar alourar mais 1 minuto.
- 3 Servir com acompanhamentos a gosto.