



Para fazer com as crianças

Panquecas de tangerina

© 25 min.

Fácil

€ Económico

X 12 doses

Ingredientes

2 ovos
raspa de uma tangerina
sumo de 1 tangerina
100 ml de leite meio-gordo (ou bebida vegetal)
150 g farinha de espelta
1 c. de café de fermento

Informação nutricional

Energia	53,5 kcal	3%*
Proteínas	2,4 g	5%*
Lípidos	1,0 g	1%*
Hidratos de Carbono	8,1 g	3%*
*DR - Doses de Referência par	a um adulto méd	lio (8400

kJ / 2000 kcal)

Preparação

- Numa taça coloca os ovos, a raspa e o sumo da tangerina e 100ml de leite meio-gordo (ou bebida vegetal). Mistura com a ajuda de uma vara de arames (as crianças adoram esta parte!)
- De seguida, junta a farinha e o fermento e mistura até obteres uma massa homogénea. (Se a tangerina for muito grande pode ser preciso juntar um bocadinho mais de farinha até a massa ficar mais grossa)
- Numa sertã antiaderente e aquecida em lume médio, coloca colheradas de massa e vira quando começarem a fazer bolhinhas.
- 4 Podes servir com iogurte e fruta!