



Receitas para fazer com as crianças

## Panquecas de tangerina

🕒 25 min.

👤 Fácil

💶 Económico

✂️ 12 doses

### Ingredientes

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

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	56,5 kcal	3%*
<b>Proteínas</b>	2,6 g	5%*
<b>Lípidos</b>	1,1 g	2%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	8,3 g	3%*

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

### Preparação

- 1 Numa taça coloca os ovos, a raspa e o sumo da tangerina e 100ml de leite meio-gordo (ou bebida vegetal, como por exemplo: WUNDA). Mistura com a ajuda de uma vara de arames (as crianças adoram esta parte!)
- 2 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)
- 3 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!