Nestlé Cozinhar



Para fazer com as crianças

Panquecas de tangerina

25 min. Fácil Económico 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 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). 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!