



Pequenos-Almoços Panquecas

## Waffle de Frutos Vermelhos

Fãs do pequeno-almoço, temos por aqui? ? Começa o dia da maneira mais yummy com waffles de frutos vermelhos, e acompanha com uma caneca de Pensal com leite de amêndoa ???

🕒 30 min. 🛠️ Fácil 💰 Económico 🍴 10 doses

### Ingredientes

6 c. de sopa de manteiga  
 240 g de farinha T55  
 1 c. de sopa de açúcar  
 1 c. de chá de fermento em pó  
 1 c. de chá de sal marinho fino  
 1/2 c. de chá de bicarbonato de sódio  
 250 g de iogurte natural LONGA VIDA  
 250 ml de leite  
 4 ovos grandes  
 150 g de morangos  
 100 g de framboesas  
 100 g de mirtilos  
 200 ml de nata batida com essência de baunilha (opcional)  
 (ou maple syrup nata, ou até servir com os dois)  
 açúcar em pó para polvilhar q.b.

### Informação nutricional

|                            |            |      |
|----------------------------|------------|------|
| <b>Energia</b>             | 282,9 kcal | 14%* |
| <b>Proteínas</b>           | 7,5 g      | 15%* |
| <b>Lípidos</b>             | 10,4 g     | 15%* |
| <b>Hidratos de Carbono</b> | 30,0 g     | 12%* |

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

### Preparação

- 1 Derrete a manteiga e reserva.
- 2 Numa tigela grande, mistura a farinha, o açúcar, o fermento, o sal e o bicarbonato de sódio. Numa tigela separada, mistura o iogurte, o leite, a manteiga derretida e os ovos. Deita os ingredientes líquidos sobre os secos e envolve bem com umas varas.

- 3 Pré-aquece uma máquina de waffle e com a ajuda de um pincel unta a mesma com manteiga derretida.
- 4 Cozinha os waffles (½ chávena) até dourar e ficar crocante. Repete o processo até terminar o polme.
- 5 Serve os waffles com as natas batidas e os frutos vermelhos polvilhados com açúcar em pó.