



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

Energia	282,9 kcal	14%*
Proteínas	7,5 g	15%*
Lípidos	10,4 g	15%*
Hidratos de Carbono	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.