



Pequenos-Almoços Panquecas

## Panquecas de iogurte LONGA VIDA

🕒 30 min.

👉 Fácil

💰 Económico

🍴 4 doses

### Ingredientes

- 1 chávena de chá de farinha de trigo
- 1 c. de chá de sal
- 1 c. de chá de bicarbonato de sódio
- 1 pitada de fermento em pó
- 1 gema de ovo (ligeiramente batida)
- 1 iogurte LONGA VIDA Natural
- 1 chávena de chá de leite
- 2 claras de ovo

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	131,1 kcal	7%*
<b>Proteínas</b>	6,2 g	12%*
<b>Lípidos</b>	2,8 g	4%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	19,8 g	8%*

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

### Preparação

- 1 Numa tigela, peneire a farinha, o sal, o bicarbonato de sódio e o fermento.
- 2 Misture a gema com o iogurte LONGA VIDA e o leite e junte à mistura da farinha
- 3 Mexa apenas o suficiente para que os ingredientes fiquem humedecidos.
- 4 Bata as claras em castelo firme, sem ser seca, e adicione à massa.
- 5 Aqueça uma frigideira anti-aderente.

- 6 Coloque a massa às colheradas (usando uma colher de sopa), na frigideira já quente e frite em lume brando até que a superfície das panquecas borbulhe
- 7 Vire e frite do outro lado, até dourar ligeiramente.
- 8 Sirva de imediato, podendo usar um doce light a seu gosto.