



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

Energia	131,1 kcal	7%*
Proteínas	6,2 g	12%*
Lípidos	2,8 g	4%*
Hidratos de Carbono	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.