

[Receitas em vídeo](#)[Sobremesas](#)

Panquecas Americanas

As receitas de pancakes estão presentes na cultura de vários povos desde a idade da pedra. Embora pouco reconhecíveis como as receitas de pancakes típicas que cozinhamos hoje, alguns tipos de bolos fritos, baseados em amido, foram confeccionados desde que o homem desenvolveu ferramentas de moagem.

Assumiram ao longo do tempo uma variedade de formas, tamanhos e nomes diferentes, mas a sua receita base e preparação manteve-se inalterada. Tradicionalmente as pancakes são feitas de uma massa à base de amido, muitas vezes uma combinação de farinha, ovos, leite e manteiga, e cozidos em uma grelha plana ou panela. Os romanos e gregos adoçavam as pancakes com mel. Nos tempos modernos, as receitas de pancakes podem ser encontradas em diversas formas nas cozinhas europeias, americanas, africanas e asiáticas. As receitas de pancakes tornaram-se um alimento tradicional da celebração da terça-feira de carnaval na cultura anglo-saxónica – Estados Unidos da América e Reino Unido. Apresentamos aqui a receita de pancakes americanas tradicional.

 30 min. Fácil Económico 8 doses

Ingredientes

- 2 chávenas de chá de farinha de trigo
- 1 chávena de chá de leite
- 1 c. de sopa de açúcar
- 5 c. de sopa de manteiga
- 3 ovos
- 1 c. de chá de fermento em pó
- manteiga para untar
- 2 c. de sopa de Leite Condensado Cozido NESTLÉ
- 2 c. de sopa de Leite Condensado Tradicional NESTLÉ

Preparação

- 1 Numa taça, comece por bater os ovos.
- 2 De seguida misture o leite, junte a farinha, o fermento, o açúcar e mexa.

Informação nutricional

Energia	212,8 kcal	11%*
Proteínas	5,0 g	10%*
Lípidos	8,7 g	12%*
Hidratos de Carbono	28,1 g	11%*

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

- 3 Acrescente a manteiga derretida e o sal e bata tudo durante um minuto até ter um creme homogéneo.
- 4 Leve ao lume uma frigideira untada com manteiga e, quando estiver um pouco aquecida, comece a fazer as panquecas americanas.
- 5 Deixe dourar de um lado e vire.
- 6 Sirva as panquecas americanas ainda quentes e barre com o Leite Condensado Cozido ou com o Leite Condensado Tradicional. Agora tem a solução ideal com o Topping de Leite Condensado Nestlé.
- 7 Aproveite e veja também as outras receitas Nestlé de panquecas que temos para si. Receitas mais simples e mais elaboradas. Com chocolate, compota ou fruta. É só escolher. Bom apetite.