

Receitas em vídeo | Pequenos-Almoços

Panquecas de Requeijão e Mirtilos

25 min. | Fácil | Económico | 6 doses

Ingredientes

250 g de farinha
120 g de açúcar
400 ml de leite
4 ovos
1 embalagem de requeijão
essência de baunilha q.b. (opcional)
200 g de mirtilos
óleo para fritar

Informação nutricional

Energia	343,9 kcal	17%*
Proteínas	11,1 g	22%*
Lípidos	7,6 g	11%*
Hidratos de Carbono	57,7 g	22%*

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

Preparação

1. Numa taça junte a farinha com o açúcar, o leite, as gemas e misture bem com uma colher de pau ou de silicone.
2. À parte bata as claras em castelo e envolva na mistura anterior alternando com o requeijão desfeito. Por último envolva os mirtilos.
3. Aqueça uma frigideira com um pouco de óleo, retire o excesso com papel de cozinha. Deite 2 colheres de massa de cada vez e deixe cozinhar em lume brando até que se formem bolhas na superfície e as laterais se despeguem. Vire e deixe cozinhar por mais alguns segundos e retire para um prato. Tape com um pano para que se mantenham quentes e repita o processo com a restante massa.
4. Sirva com mel, maple syrup, geleia de marmelo. Sugestão de acompanhamento: NESCAFÉ Galão.