



Sobremesas Pequenos-almoços e Lanches

## Panquecas de Banana

Aprende a fazer um lanche saudável irresistível com um iogurte e frutas.

🕒 25 min.

👤 Fácil

💰 Económico

🍴 4 doses

### Ingredientes

- 3 bananas pequenas maduras
- 3 ovos médios
- 150 g de farinha de aveia (pode triturar os flocos)
- 1 c. de chá de canela
- óleo de coco ou óleo vegetal q.b.
- 2 c. de sopa de mel
- 50 g de mirtilos
- 1 iogurte Natural LONGA VIDA

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	170,7 kcal	9%*
<b>Proteínas</b>	6,0 g	12%*
<b>Lípidos</b>	6,3 g	9%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	23,4 g	9%*

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

## Preparação

- 1** Coloque as bananas e os ovos numa taça e triture com a varinha mágica, acrescente a farinha de aveia e a canela e envolva com uma colher até ficar uma mistura cremosa.
- 2** Aqueça o óleo de coco numa frigideira, quando estiver quente coloque uma porção da massa das panquecas e distribua um pouco.
- 3** Deixe cozinhar em lume brando cerca de 4-5 minutos. Vire, e volte a deixar cozinhar mais 4-5 minutos. Repita o processo até terminar a massa.
- 4** Acompanhe as panquecas com iogurte LONGA VIDA, acrescente mirtilos e finalize mel.