



Sobremesas

Pequenos-Almoços

Panquecas de Banana

As pancakes de banana são uma opção deliciosa e saudável para um pequeno almoço ou lanche. Feitas com banana, ovos, farinha de aveia e outros ingredientes naturais, as pancakes são uma alternativa nutritiva e sem glúten para quem busca uma alimentação equilibrada. Além disso, elas são fáceis de fazer e podem ser personalizadas com diferentes coberturas, como mel, frutas vermelhas e manteiga de amendoim. Neste artigo, vamos ensinar passo a passo como preparar pancakes de banana deliciosas e saudáveis para começar o dia com energia e sabor.

🕒 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

| | | |
|----------------------------|------------|------|
| Energia | 171,3 kcal | 9%* |
| Proteínas | 6,0 g | 12%* |
| Lípidos | 6,3 g | 9%* |
| Hidratos de Carbono | 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 pancakes 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 pancakes de banana com iogurte LONGA VIDA, acrescente mirtilos e finalize com mel.