



## Panquecas

# Panquecas de NESTUM Chocolate com Fruta e Chocolate

🕒 15 min.

👤 Fácil

💰 Económico

🍴 4 doses

## Ingredientes

1 chávena de NESTUM CHOCOLATE

1,5 chávena de farinha de aveia

1 chávena de leite

1 c. de sopa de açúcar amarelo

PARA A COBERTURA:

100 g de Chocolate Preto NESTLÉ SOBREMESAS 44%

Cacau

fruta a gosto q.b.

## Informação nutricional

<b>Energia</b>	246,4 kcal	12%*
<b>Proteínas</b>	4,7 g	9%*
<b>Lípidos</b>	8,1 g	12%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	37,7 g	14%*

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

## Preparação

- 1 Numa tigela adiciona o NESTUM Chocolate, a farinha de aveia e o açúcar amarelo.
- 2 Adiciona a chávena de leite e mistura tudo muito bem. Deixa a massa descansar por dois minutos até que o leite fique bem incorporado.
- 3 Unta uma frigideira com um pouco de óleo e leva-a a aquecer. Com a ajuda de uma colher grande forma panquecas. Deixa que cada uma cozinhe por cerca de 2 a 3 minutos de cada lado. Em alternativa utiliza formas próprias para panquecas.
- 4 Para a cobertura: Derrete o Chocolate Preto NESTLÉ SOBREMESAS 44% com um pouco de leite.
- 5 Serve as panquecas com a fruta da época.