



Para mães e bebês

Pequenos-Almoços e Lanches

## Pequenas Panquecas de Fruta

🕒 25 min.

👉 Fácil

€ Económico

✂ 5 doses

### Ingredientes

100 ml de NESTLÉ JÚNIOR 1+ (Bebida láctea infantil adaptada a crianças a partir do 1º ano de idade)

1 Copinho de NATURNES Bio (sabor à escolha)

1 ovo

7 c. de sopa de farinha (ex: trigo, aveia, espelta ou alfarroba)

1 c. de chá de óleo

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	111,5 kcal	6%*
<b>Proteínas</b>	3,3 g	7%*
<b>Lípidos</b>	3,4 g	5%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	16,3 g	6%*

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

## Preparação

- 1** Na tigela, bate o ovo e a farinha. Junta o NESTLÉ JÚNIOR 1+ e mistura.
- 2** Numa frigideira para panquecas, aquece o óleo e remove o excesso com papel de cozinha.
- 3** Faz 5 panquecas pequenas, deitando 5 colheres de sopa da mistura na frigideira.
- 4** Cozinha até ficarem douradas, cerca de 1 minuto. Vira e aloura o outro lado durante 1 minuto. Repete até esgotar a mistura.
- 5** Corta as panquecas em formatos engraçados com o corta-massa, como estrelas, corações, flores, etc.
- 6** Coloca por cima o copinho NATURNES Bio e oferece ao bebé este saboroso lanche.
- 7** Sugestão: Podes variar a cobertura das tuas panquecas usando pedacinhos de fruta (maçã, pera, mirtilos etc).
- 8** A introdução de alimentos novos na alimentação do bebé deve respeitar o aconselhado pelo respetivo Pediatra.