



Para mamãs 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

| | | |
|----------------------------|------------|-----|
| Energia | 109,7 kcal | 5%* |
| Proteínas | 3,3 g | 7%* |
| Lípidos | 3,3 g | 5%* |
| Hidratos de Carbono | 16,0 g | 6%* |

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

Preparação

- 1 Numa 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 Cozinhá 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.