

Pequenos-Almoços Lanches

Panquecas Proteicas com LINDAHLS PRO+

20 min. Fácil Económico 6 doses

Ingredientes

150 g de LINDAHLS PRO+ Banana e Caramelo
70 g de flocos de aveia
3 ovos
1 c. de sopa de mel
1/2 c. de chá de canela em pó
1/2 c. de sopa de manteiga sem sal ou óleo de coco

Informação nutricional

Energia	116,7 kcal	6%*
Proteínas	8,0 g	16%*
Lípidos	4,8 g	7%*
Hidratos de Carbono	10,1 g	4%*

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

Preparação

1. Coloca os flocos de aveia num processador de alimentos e tritura até obter a consistência de uma farinha grossa.
2. Acrescenta o LINDAHLS PRO+ Banana e Caramelo, os ovos e canela e tritura novamente alguns segundos até obter uma mistura homogénea.
3. Coloca 1 colher de chá de manteiga numa frigideira antiaderente e derrete-a em lume médio.
4. Verte a mistura para a frigideira formando pequenas panquecas e deixa cozinhar durante aproximadamente 2 minutos até começar a formar pequenas bolhas. Vira as panquecas e deixa cozer mais 1 minuto.
5. Repete o processo para as restantes panquecas, preparando sempre com uma colher de chá de manteiga aquecida ou óleo de coco.
6. Serve simples ou com fruta fresca a gosto e manteiga de amendoim para um extra de proteína.