



Pequenos-almoços e Lanches

Panquecas

Panquecas Proteicas com LINDAHLS KVARG

🕒 20 min.

🔗 Fácil

€ Económico

✂ 6 doses

Ingredientes

150 g de LINDAHLS KVARG COCO

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	116,6 kcal	6%*
Proteínas	8,3 g	17%*
Lípidos	4,8 g	7%*
Hidratos de Carbono	9,9 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 KVARG COCO, 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.