



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

<b>Energia</b>	116,6 kcal	6%*
<b>Proteínas</b>	8,3 g	17%*
<b>Lípidos</b>	4,8 g	7%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	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 LINDAHL'S 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.