



Sobremesas Sobremesas com Fruta

## Panquecas de Trigo Sarraceno com Fruta

Não há nada melhor para começar o dia de forma saudável e equilibrada do que umas deliciosas pancakes acompanhadas por uma caneca de Pensal.

🕒 45 min. 📌 Fácil 💰 Económico 🍴 4 doses

### Ingredientes

140 g de farinha trigo sarraceno  
100 g de farinha tapioca  
2 g de bicarbonato de sódio  
20 g de mel  
5 ovos L  
180 g de leite de coco (lata)  
1/4 de vagem de baunilha  
2 kiwis  
1 laranja  
100 g de mirtilos  
150 g de morangos  
80 ml de maple syrup  
60 ml de óleo de coco

### Informação nutricional

<b>Energia</b>	534,5 kcal	27%*
<b>Proteínas</b>	15,6 g	31%*
<b>Lípidos</b>	32,5 g	46%*
<b>Hidratos de Carbono</b>	45,9 g	18%*

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

### Preparação

- 1 Num recipiente, coloca a farinha de trigo sarraceno, a tapioca e o bicarbonato de sódio. Mistura tudo e reserva.
- 2 Noutro recipiente coloca o mel, os ovos, o leite de coco e o interior da vagem de baunilha, envolve bem.
- 3 Deita o preparado líquido sobre a mistura dos secos, mistura apenas o suficiente para envolver todos os ingredientes. Reserva no frio por 30min.

- 4 Entretanto, corta o kiwi e laranjas em rodela e lamina os morangos. Reserva.
- 5 Numa frigideira pequena coloca 1/4 do óleo de coco. Quando estiver quente adiciona 1/4 do polme da panqueca. Cozinha cerca de 4 minutos de cada lado.
- 6 Coloca as panquecas em pratos e decora com a fruta. Rega com o maple syrup e serve.
- 7 Sugestão: acompanha com uma caneca de Pensal preparado com bebida de amêndoa.