



Pequenos-almoços e Lanches

Panquecas

Panquecas de Trigo Sarraceno com Fruta e Maple Syrup

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

Energia	534,5 kcal	27%*
Proteínas	15,6 g	31%*
Lípidos	32,5 g	46%*
Hidratos de Carbono	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.