

**A minha receita saudável**

\_\_\_Panqueca Saudável\_\_\_

\*1 banana

\*2ovos

\*3 colheres de aveia em flocos

\*1 colher de linhaça

 \*1 colher de Chia

Como preparar: Amassar a banana, juntar todos os ingredientes mexer bem. Colocar uma frigideira anti aderente ao lume, meter um fio de azeite e despejar a mistura, espere aproximadamente 3 minutos e vire, espere dourar e está pronta.

Maçãs caramelizadas para decorar e servir

\*1/2 maçã cortadas em fatias

\*1 colher de manteiga

\*1 colher de açúcar

 meter em uma frigideira a manteiga, açúcar e as fatias de maçãs deixar dourar e cozer uns 4minutos com uma colher de água, até ficarem douradas e docinhas

A panqueca está pronta agora finalize com as fatias de maçã por cima.