

ESCOLA BÁSICA DE GANDARELA

FICHA TÉCNICA

RECEITA PARA LANCHE

Ingredientes

- 1 Ovo
- 1 Xícara de leite
- 1 Xícara de farinha
- Óleo q.b.
- 1 Banana / fruta opcional
- Mel q.b.
- Chá

Modo de preparação

1. Primeiramente colocar num recipiente, os ovos a farinha e o leite, e bater todos os ingredientes no liquidificador ou batedeira até obter uma consistência cremosa e homogénea.
2. Untar uma frigideira com óleo e após estar quente, despejar uma concha de massa, fazendo movimentos circulares para que esta se espalhe por toda a frigideira.
3. Enquanto esperarmos que a massa fique pronta dos dois lados, colocar uma chaleira com chá.
4. Seguidamente, após as panquecas estarem feitas, cortar uma peça de fruta em rodela, neste caso, banana e colocar fios de mel, acompanhando com chá.