Eu sou o João Pedro e, por norma, os meus pequenos almoços são em família.

Durante a semana, estes não podem ser muito elaborados, mas ao fim de semana e nas férias fazemos sempre pequenos almoços variados.

Com esta situação do Covid19, e o dever de estar em casa, aproveitamos, estes meses, para nos tornarmos mais saudáveis e mais ajudantes nas tarefas domésticas.

Por este motivo, eu já escolho e faço os pequenos almoços para mim e para a minha família.

Hoje resolvi fazer panquecas de mistura de sementes, aveia, chia e girassol, com banana ovo e canela. São muito nutritivas e saciadoras, aliadas a serem muito saudáveis. Para as acompanhar fiz um *Smoothie* de laranja e kiwi que é extremamente refrescante, nutritivo e rico em vitamina C.

Para que possam provar estas verdadeiras delícias explico-vos como se faz:

Panquecas:

1 banana;

5 colheres da mistura de sementes de aveia, chia e girassol;

1 ovo;

Canela a gosto;

Começamos por ralar a banana numa taça, depois juntamos as sementes e o ovo. Mexemos tudo e adicionamos a canela a gosto. Depois, deixamos repousar por 10 minutos, para que as sementes hidratem, e tenham todas as suas propriedades ativas.

Em seguida, passamos um pouco de óleo de coco no fundo da frigideira, para que as panquecas não colem, e fazemos pequenos círculos. Quando estas começarem a ganhar pequenas bolinhas viramos, estas devem cozinhar cerca de 2 minutos de cada lado, em lume brando.

No fim decora-se a gosto. Eu gosto de colocar banana, canela e mirtilos. Fica super bom.

*Smoothie*

1 laranja

1 kiwi

1 pouco de gelo triturado

150 ml de água

Juntar tudo no copo da trituradora e beber com gelo.

Esta combinação é fantástica. Provem e depois digam alguma coisa!

Enjoy it!!