Escola Básica do 1º Ciclo da Lentisqueira

Aluno: Matilde Almeida Ribeiro, 7 anos, 2º ano

**Cozinhar em Família**

Escolhi esta receita porque é uma receita que se faz habitualmente em minha casa, é saudável e gosto muito.

Receita : **Panquecas de Aveia**

**Ingredientes:**

15 c. de sopa de aveia triturada

Meio copo de água

3 ovos

2 c. de sopa de coco ralado

Canela

**Modo de preparação:**

1 . Primeiro trituramos a aveia;

2. Numa taça, juntamos a aveia, os ovos, a água, o coco e por fim a canela;

 3. Com a ajuda da batedeira elétrica, misturamos muito bem todos os ingredientes;

4. Numa frigideira própria para panquecas, deitamos uma pequena porção da massa e deixamos assar até ficar bem douradinha;

5. Depois é só comer. Podemos juntar doce, chocolate, frutas,… a gosto.

 Bom apetite!