

PANQUECAS COM FRUTOS SECOS E MEL

O Tomé e o pai participaram neste desafio utilizando ingredientes que habitualmente produzem para consumo e que têm sempre em casa, nomeadamente os frutos secos e os ovos das galinhas do avô.

MAIO 2020

Ingredientes

- ◇ 3 chávenas de chá de leite
- ◇ 4 chávenas de chá de farinha de aveia
- ◇ 1 pouco de óleo de coco
- ◇ Nozes, amêndoas e pinhões
- ◇ 4 Ovos
- ◇ Mel e um bocadinho de açúcar

Colocar os ingredientes na liquidificadora e triturar. De seguida, verter numa frigideira antiaderente e quando ficar com bolhas vire com a ajuda de uma espátula. Dobre e retire.

Sirva com um pouco de mel.