

Panquecas de Flocos de Aveia e Banana com Sumo de Laranja

Ingredientes

Para o sumo de laranja

- 4 laranjas.

Para a massa das pancakes

- 2 bananas;
- 2 ovos;
- ½ xícara de flocos de aveia;
- Canela a gosto.

Modo de preparação

Para o sumo de laranja

- Espremer o sumo das 4 laranjas.

Para a massa das pancakes

- Esmagar as 2 bananas;
- Adicionar às bananas os ovos, e mexer;
- Adicionar os flocos de aveia, mexendo sempre;
- Por fim, adicionar a canela e mexer novamente de forma a envolver tudo.

Colocar 2 colheres de sopa do preparado, numa frigideira previamente untada, com um fio de óleo (se preferir pode untar com óleo de côco).

Deixar cozer de um lado até ganhar umas bolinhas e depois ir virando para cozer dos dois lados.

Empratar com fios de mel.

Se preferir, pode juntar ou substituir ao/o mel com frutos secos, compotas...

Bom apetite e boas experiências culinárias!