



RECEITA

Nome da receita: Panquecas Banana e Batido Morango

Ingredientes	Quantidade
Panquecas	
Banana Madura	1
Ovos tamanho L	2
Farinha Aveia	5 colheres
Óleo Côco para untar	q.b.
Canela Pó	q.b.
Batido	
Morangos	5
Leite Meio Gordo	200ml

Modo de Preparação

Panquecas

Esmagar a banana.

Colocar todos os ingredientes numa tigel e mexer bem até obter uma mistura homogénia.

Se ficar muito líquida pode adicionar mais uma colher de farinha de aveia.

Aquecer uma frigideira anti-aderente com um bocadinho de óleo de côco, retirando o excesso com papel cozinha.

Verter pequenas doses de massa e virar cuidadosamente com uma espátula quando a parte de baixo estiver dourada.

Repetir até acabar a massa.

Servir simples, com mel, fruta fresca ou outra cobertura a gosto.

Batido Morango

Juntar o leite e os morangos num copo e triturar.

Beber fresco.