Panquecas saudáveis de aveia

Categoria	Tempo de preparação	Dificuldade	Custo	Com quem?	Nº de pessoas
Brunch	Rápido	Fácil	"	Com a família	4 pessoas

Ingredientes

- 100ml Gallo Azeite Virgem Extra Clássico
- 10ml Vinagre de Sidra Bio
- 1 banana
- 1 ovo
- 100g de farinha de aveia
- 150g de frutos vermelhos frescos
- 100ml de mel

Modo de preparação

1. Descasque a banana e coloque todos os ingredientes num liquidificador até obter uma massa consistente.
2. Aqueça uma frigideira anti-aderente e deite um fio de Gallo Azeite Virgem Extra Clássico.
3. Baixe o lume e verta uma concha de massa.
4. Quando a panqueca estiver a fazer furos na parte de cima, vire e espere 20 segundos.
5. Sirva as panquecas com mel por cima e os frutos vermelhos a acompanhar.
6. O Vinagre de Sidra Bio deve ser dividido entre a adição aquando do triturara da banana no liquidificador e o restante polvilhando os frutos vermelhos, realçando deste modo o seu sabor e acidez natural.

Produtos utilizados

Clássico

Azeite Virgem Extra

Sidra Bio

Vinagre de Sidra

Veja também

Brunch *Rápido* *Fácil*

Croissants com abacate, bacon e ovo escalfado

Brunch *Rápido* *Fácil*

Tostada com tomate e ovo frito

Brunch *Demorado* *Médio*

Waffles de legumes com tomate e abacate

Brunch *Médio* *Fácil*

Gnocchi com cogumelos e queijo parmesão

Brunch *Médio* *Médio*

Espargos com salmão e ovo escalfado

Mais receitas em

www.galloportugal.com

© 2024 Todos os direitos reservados à Gallo Worldwide