

Panquecas saudáveis de aveia

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

Ingredientes

- 100ml Azeite Gallo Extra Virgem Clássico
- 1 banana
- 1 ovo
- 100g de farinha de aveia
- 150g de frutas vermelhas frescas
- 100ml de mel

Modo de preparação

1. Descasque a banana e coloque todos os ingredientes num liquidificador até obter uma mistura consistente.
2. Aqueça uma frigideira anti-aderente e coloque um fio de azeite.
3. Baixe o fogo e coloque uma concha da mistura.
4. Quando a panqueca estiver com furos na parte de cima, vire e espere 20 segundos.
5. Sirva as panquecas com mel por cima e as frutas vermelhas como acompanhamento.

Produtos utilizados



Clássico

Azeite de Oliva Extra Virgem

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