



Panquecas saudáveis de aveia



Categoria
Brunch



Tempo de preparação
Rápido



Dificuldade
Fácil



Custo
"



Com quem?
Com a família



Nº de pessoas
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 pancake 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 triturado 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