



Panquecas saludables de avena



Categoría
Brunch



Tempo de preparação
Rápido



Dificuldade
Fácil



Custo
Econômico



Com quem?
Con la familia



Nº de pessoas
4 pessoas

Ingredientes



100ml Gallo Aceite Clássico

- 1 banana
- 1 huevo
- 100g harina de avena
- 150g frutos rojos frescos
- 100ml miel

Modo de preparación

1

Pelar la banana y colocar todos los ingredientes en una licuadora hasta obtener una masa consistente.

2

Caliente un sartén antiadherente y vierta un poco de Gallo Aceite Virgen Extra.

3

Baje el nivel del fuego y vierta una cuchara grande de masa.

4

Cuando la panqueca crie agujeros en la parte de encima, voltee y espere 20 segundos.

5

Sirva las panquecas con miel por encima y los frutos rojos para acompañar.

Produtos utilizados



Clássico

Aceite de Oliva Virgen Extra

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