



Panquecas saudáveis de aveia



Categoria
Brunch



Tempo de preparação
Rápido



Dificuldade
Fácil



Custo
Econômico



Com quem?
Com a família



Nº de pessoas
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