



# 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](http://www.galloportugal.com)

© 2024 Todos os direitos reservados à Gallo Worldwide