



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

© 2024 Todos os direitos reservados à Gallo Worldwide