



Panqueca de limão

NUTRIÇÃO EM PROSA

Ingredientes

1 ovo

3 colheres de sopa de farelo de aveia

2 colheres de sopa de polvilho doce

Raspas de limão

Procedimento: Juntar todos is ingredientes num liquidificador e colocar numa frigideira anti-aderente. Deixar dourar num lado e deixar dourar do oposto durante 3 minutos.



Panqueca de cacau

NUTRIÇÃO EM PROSA

Ingredientes :

1 ovo

1 banana

3 colheres de sopa de aveia (ou de
farinha de linhaça=

1 colher de sopa de polvilho doce

Pepitas de cacau

Procedimento. Bata o ovo, com
banana e adicione o polvilho doce .

Misture tudo muito bem .

De seguida adicione as pepitas de cacau. Coloque num frigideira antiaderente e deixe cozer por uns minutos em ambos os lados.

BOM APETITE