



PANQUECAS DE ABÓBORA E BANANA

Uma receita de panquecas adoçadas naturalmente, fáceis de fazer e que são ótimas para o seu pequeno-almoço ou lanche.

 13 porções

INGREDIENTES

- 235 gramas de abóbora crua (Hokaido)
- 1 unidade média de banana [124 g]
- 2 unidades de ovo de galinha inteiro cru [156 g]
- 120 gramas de farinha de trigo [com fermento]
- 50 gramas de leite de vaca UHT magro sem lactose
- 1/2 colher de chá de canela moída

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Comece por descascar a abóbora, cortar em pedaços pequenos e cozer em água. Quando estiver pronta, escorra a água e deixe arrefecer completamente.
- 2º Num robot de cozinha, deite a abóbora cozida no copo, a banana cortada aos pedaços, os dois ovos e a canela. Triture tudo muito bem. Verta o creme para uma taça. Adicione depois a farinha de trigo e por último, o leite (ou bebida vegetal). Mexa até ficar um creme homogéneo.
- 3º Unte uma frigideira com azeite e ligue o lume. Deixe ficar quente e coloque bocados de massa, de acordo com o tamanho que quer que tenham as panquecas. Vai ter que reduzir o lume, para não ficar demasiado quente. Repita o processo até acabar a massa.
- 4º Pode comer simples, ou acompanhadas de iogurte e granola ou um pouco de frutos secos.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (47 g)	% DR
ENERGIA	120 kcal	57 kcal	3 %
PROTEÍNA	5 g	2 g	5 %
H. CARBONO	18 g	9 g	3 %
AÇÚCARES	4 g	2 g	2 %
GORDURA	3 g	1 g	2 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	0 g	2 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	1 g	2 %
SÓDIO	36 mg	17 mg	1 %