

## "PANQUECAS" DE FORNO



Esta receita é uma alternativa mais rápida e prática às típicas panquecas redondas feitas na frigideira. Usando a mesma massa, basta colocar num tabuleiro e levar ao forno, cortando depois em quadrados para obter as porções mais adequadas! Mantém o sabor e consistência, mas com maior praticidade para quem tem dias corridos e menos tempo para cozinhar. Para mais receitas práticas e deliciosas: @inesteixeira.nutricao

 10 minutos 50 minutos 8 porções

## INGREDIENTES

- 4 ovos
- 650 gramas de iogurte natural sólido magro
- 200 gramas de farinha de aveia
- 3 colheres de chá de fermento em pó (21 g)
- 1/2 chávena de mirtilos (74 g) **ou** 100 gramas de frutos silvestres congelados **ou** 1/2 banana às rodelas (62 g)
- 1 colher de sopa de doce de morango 0% açúcares adicionados Continente Equilíbrio (17 g) - ou outro sabor à escolha
- 1 porção de puré de frutas maçã (100 g)

## MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Pré aquecer o forno a 180º.
- 2º Forrar um tabuleiro com papel vegetal e reservar.
- 3º Numa taça grande, misturar os ovos, o iogurte e o puré de fruta.
- 4º Adicionar a farinha e o fermento e misturar até obter uma massa homogénea.
- 5º Transferir a mistura para o tabuleiro e decorar com a fruta e/ou doce 0% açúcares adicionados.
- 6º Levar o preparado ao forno durante 30 a 40min.

## INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (160 g)	% DR
ENERGIA	117 kcal	187 kcal	9 %
PROTEÍNA	7 g	11 g	23 %
H. CARBONO	14 g	23 g	9 %
AÇÚCARES	5 g	8 g	9 %
GORDURA	3 g	5 g	7 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	1 g	5 %
FIBRA ALIMENTAR	1 g	2 g	8 %
SÓDIO	364 mg	584 mg	24 %