

Panqueca de Banana/maçã

🕒 Preparação 10 minutos 🕒 Total 10 minutos 1 porção

Ingredientes

ou

1 unidade de ovo de galinha

ou

2 colheres de sopa de flocos de aveia

ou

2 colheres de sopa de MIX PANQUECAS (marcas: cem por cento ou pingo doce)

ou

1 unidade pequena de banana (95g)

ou

1 unidade de maçã cozida sem açúcar (89 g)

ou

2 colheres de chá de canela moída ou cacau (OPCIONAL)

ou

Água mineral PARA DAR A TEXTURA A MASSA

ou

Bebida vegetal/leite PARA DAR A TEXTURA A MASSA

Método de preparação

1

Amassar a banana/maçã e misturar com os restante dos ingredientes. Pode ser utilizado a varinha mágica neste passo.

2

Levar a frigideira untada com pouco óleo. Lume baixo. Tampar.

3

Após cozer de um lado, virar para cozer o outro.

4

Servir com um fio de mel ou outro topping natural.

5

Obs: Pode ser congelado.