



PANQUECAS DE ABÓBORA COM MAÇÃ CARAMELIZADA

Panquecas de abóbora com maçã caramelizada

 45 minutos 45 minutos 2 porções

INGREDIENTES

- 1 unidade média de banana [124 g]
- 125 gramas de abóbora crua
- 2 unidades de ovo de galinha inteiro cru [156 g]
- 6 colheres de sopa de farinha de trigo integral [108 g]
- 1 colher de chá de canela moída [3 g]
- 1 colher de chá de fermento em pó [7 g]
- 2 unidades médias de maçã sem casca [300 g]
- 1 pau fino de canela moída [3 g]
- 10 gramas de sumo fresco de limão (espremido)

MÉTODO DE PREPARAÇÃO

- 1º Adicionar a abóbora cortada em pedaços num tacho com água fervente e deixar cozer;
- 2º Depois de cozida, retirar a abóbora e deixar escorrer e arrefecer;
- 3º Triturar a banana, a abóbora cozida já fria, as 2 gemas de ovo, a farinha, a canela e o fermento;
- 4º Bater as duas claras em castelo e envolver delicadamente na mistura até obter uma massa homogénea;
- 5º Bater as duas claras em castelo e envolver delicadamente na mistura até obter uma massa homogénea;
- 6º Colocar pequenas porções de massa numa frigideira antiaderente ou numa crepeira e deixar cozinhar de ambos os lados;
- 7º Quando todas as pancakes estiverem prontas, cortar a maçã descascada em cubos pequenos e levar um tacho ou frigideira com canela e o sumo de limão;
- 8º Deixar cozinhar a maçã até ficar dourada e suave e servir com as pancakes.

INFORMAÇÃO NUTRICIONAL

	POR 100 g	POR PORÇÃO (353 g)	% DR
ENERGIA	119 kcal	419 kcal	21 %
PROTEÍNA	4 g	15 g	31 %
H. CARBONO	18 g	62 g	24 %
AÇÚCARES	7 g	26 g	29 %
GORDURA	3 g	10 g	14 %
GORDURAS SATURADAS	1 g	2 g	11 %
FIBRA ALIMENTAR	3 g	9 g	37 %
SÓDIO	214 mg	756 mg	32 %