Infantil

PANQUECAS DE AVEIA E FRUTA

Receita de Fã
Fácil
15 Min.
2-6 Doses

INGREDIENTES

- INGREDIENTES:
- 2 COLHERES DE SOPA DE IOGURTE NATURAL
- 3 COLHERES DE SOPA DE FLOCOS DE AVEIA
- 1 PÊRA PEQUENA
- 1 BANANA MADURA

CONFEÇÃO

1. Colocar a fruta em pedaços no copo.
2. Triturar um pouco dando uns toques de pulse,
3. juntar o iogurte e a aveia e triturar mais até obter um líquido cremoso.
4. Aquecer a frigideira e colocar as porções de massa.
6. Poder servir com o que restou do iogurte e fruta (faço assim quando as faço pequeninas)
8. "A frigideira tem de ser anti-aderente e deve estar quente, mas convém fazer as panquecas em lume brando para não queimar e deixar que façam bem antes de virar a primeira vez (cerca de 3 a 4 minutos de cada lado) para não corrermos o risco de ficar com a massa agarrada à espátula. "