

# PANQUECAS DE ALFARROBA



## CONFEÇÃO

1. Começar por triturar ou "pulverizar" os flocos de aveia.  
\_\_\_\_\_
2. Juntar a banana e triturar até ficar um puré homogéneo.  
\_\_\_\_\_
3. Por fim, juntar a colher de iogurte e envolver bem (pode fazer com o acessório batedor ou mesmo à mão)  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
5. Numa frigideira anti-aderente, previamente aquecida, e em lume brando, colocar colheradas da massa para cozinhar. Deixar cozinhar bem dos dois lados. Como não tem ovos, é uma massa que demora mais a cozinhar. (4 a 5 minutos, dependendo do fogão)  
\_\_\_\_\_
6. Se preferir pode fazer uma panqueca "XL" e depois partir em pedaços.  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_
8. Às vezes sirvo com o iogurte e passas, ou até aquela mistura de cereais e passas que se venda "na área viva"  
\_\_\_\_\_  
\_\_\_\_\_

## INGREDIENTES

- 1/4 DE CHÁVENA DE FLOCOS DE AVEIA
- 1 BANANA MADURA
- 1 COLHER DE CHÁ BEM CHEIA DE FARINHA DE ALFARROBA
- 1 COLHER DE SOBREMESA DE IOGURTE NATURAL SEM AÇÚCAR (DOU O RESTANTE IOGURTE A ACOMPANHAR A PANQUECA)