Sobremesas

PANQUECA DE AVEIA, CACAU, MAÇA E BANANA

Receita de Fã
Fácil
10 Min.
2-3 Doses

INGREDIENTES

- 200G AVEIA FINA USEI INTEGRAL (DO LIDL)
- 4 COLHERES CHEIAS DE CACAU EM PÓ
- 1 OVO
- 1 COLHER DE CAFÉ DE CANELA
- 1 BANANA MADURA
- MEIA MAÇA AOS CUBINHOS
- 200 ML DE LEITE MAGRO

CONFEÇÃO

1. Na taça com a lamina de triturar/amassar colocar todos os ingredientes com exceçao da maça aos cubos. Programar vol. 7 por 2min (verificar se a banana esta desfeita) ao fim adicionar os cubinhos de maça e envolver com a espatula. Num tacho anti-aderente colocar umas gotas de azeite ou oleo de coco deixar aquecer a frigideira e adicionar uma concha de sopa deixar dourar de ambos os lados.
2. Olga Barata Receita:
3. 1 maçã ;
4. 200gr de abóbora;
5. 1 caneca de floco de aveia;
6. 1/2 caneca de farinha;
7. 1 ovo;
8. 3 colheres de sopa de açúcar amarelo (opcional);
9. 1 colher de chá de fermento;
10. 1/4 de chávena de leite;
11. 1 colher de chá de canela.
12. Colocar a maçã e a abóbora cortada na taça com a lâmina trituradora/amassar e um pouco de água no fundo só para não pegar e programar vel1/90°/10 MIN.
13. Triturar vel.10/15sec.
14. Colocar os restantes ingredientes e vel.4/2 min.