

PANQUECAS SAUDÁVEIS DE IOGURTE GREGO



CONFEÇÃO

1. Panquecas:

2. Lâmina de amassar/triturar.

3. Coloque todos os ingredientes na taça e programe vel.5 / 45 graus / 5 minutos.

4. Junte o bicarbonato de sódio e programe vel. 5 / 30 graus / 1 minuto.

INGREDIENTES

- PARA 6 PANQUECAS MÉDIAS:
- 2 OVOS INTEIROS E 1 CLARA (USEI CASEIROS, MAS ERAM PEQUENOS)
- 130 ML DE IOGURTE GREGO (USEI SABOR A MORANGO QUE JÁ É AÇUCARADO, LOGO, NÃO USEI QUALQUER)
- AÇUCAR. SE USAR IOGURTE GREGO NATURAL, ADICIONE 1 C SOPA DE AÇUCAR DE CÔCO)
- 100 GR DE FARINHA DE AVEIA INTEGRAL (USEI SEARA)
- 1 C SOPA DE ÓLEO DE CÔCO (USEI ORIGENS BIO)
- 1 C CHÁ DE BICARBONATO DE SÓDIO
- PARA DECORAÇÃO:
- RECHEIO LEMON CURD [HTTPS://RECEITAS.MOULINEX.PT /.../3077-SOBREMESAS...](https://receitas.moulinex.pt/.../3077-sobremesas...)
- CÔCO RALADO PARA POLVILHAR
- FRUTOS SECOS (LAMINEI COM A FACA)

- IOGURTE GREGO (DE MORANGO)
- FRUTOS VERMELHOS (USEI CONGELADOS)