

CAFÉ DA MANHÃ

# Panqueca de aveia com morango

| 300 kcal | 14 g | 44 g | 8 g | ~20 min | Fácil |
|---|---|---|---|---|---|
| por porção | proteínas | carboidratos | gorduras | tempo estimado | dificuldade |

## Ingredientes

- ovo batido: 1 unidade
- aveia em flocos: 35 g (cerca de 3 e 1/2 colheres de sopa)
- banana nanica: 58 g (cerca de 3/4 de banana média)
- morangos: 82 g (cerca de 4 morangos médios)

## Utensílios

- tigela
- garfo
- frigideira antiaderente
- espátula

## Preparo — passo a passo

**1.** Separe todos os ingredientes nas quantidades da lista. Amasse a banana com um garfo até formar purê. Misture os ingredientes da massa em uma tigela até não restarem porções secas.
**2.** Aqueça uma frigideira antiaderente em fogo baixo a médio. Despeje a massa em porções pequenas e espalhe com a colher para formar discos de espessura uniforme.
**3.** Cozinhe até a superfície perder o aspecto líquido e a base se soltar da frigideira. Vire com uma espátula e cozinhe o outro lado até firmar e dourar levemente; confirme que o centro não ficou cru.
**4.** Coloque a cobertura da lista sobre a panqueca já pronta. Sirva usando somente as quantidades indicadas na lista.

**Observação:** Se preferir, adoce com algumas gotas de adoçante líquido sem calorias, a gosto.

**Atenção a alergias:** ovo. Confira o rótulo da aveia para presença de glúten.

○ **Sem açúcar adicionado**

As etiquetas são indicativas. 'Sem açúcar adicionado' não significa ausência de açúcares naturais. Confira os rótulos em caso de alergias. Valores nutricionais são estimativas por porção; marcas e preparo podem alterá-los. Tempo e dificuldade são estimativas.