Crescer Saudável(Mente)
um desafio em família

Vamos fazer...

Panquecas de aveia

Ingredientes para a massa:

- 2 ovos
- 3 banana (ou peras maduras)
- 50g flocos de aveia
- 250ml bebida de aveia
- 1/2 c. sobremesa de canela em pó
- 1 c. sobremesa de fermento em pó´

Opções de ingredientes para a cobertura:

- Canela em pó
- Frutas fresca à escolha, cortadas aos pedacinhos
- Agave ou mel
- Coco ralado
- Frutos secos sem sal
- Molho de iogurte e limão

Preparação:

- Numa tigela, mistura bem todos os ingredientes para elaborar a massa (se for preciso utiliza uma varinha mágica);
- Numa frigideira antiaderente coloca uma concha da massa;
- Deixa cozinhar durante 2-3 minutos de cada lado, em lume brando;
- Coloca a cobertura que mais gostares por cima das panquecas.

WELCOME TO

ROYAL

PORTUGAL

Crescer Saudável(Mente)
um desafio em família
Parou tudo!
É tempo de
estarmos em
família
Vamos
fazer...
Panquecas
de aveia
Ingredientes para a massa:
2 ovos
3 bananas
50g flocos de aveia
250ml bebida de aveia
1/2 c. sobremesa de canela em pó
1 c. sobremesa de fermento em pó
Opções de ingredientes para a cobertura:
Canela em pó
Frutas fresca à escolha, cortadas aos pedacinhos
Agave ou mel
Coco ralado
Frutos secos sem sal
Molho de iogurte e limão
Preparação:
Numa tigela, mistura bem todos os ingredientes para elaborar a massa (se for preciso utiliza uma varinha mágica);
Numa frigideira antiaderente coloca uma concha da massa;
Deixa cozinhar durante 2-3 minutos de cada lado, em lume brando;
Coloca a cobertura que mais gostares por cima das panquecas.
AEC Crescer Saudável(Mente)

Crescer Saudável(mente)
um desafio em família
Parou tudo!
É tempo de
estarmos em
família
Vamos fazer...
Panquecas de aveia
Ingredientes para a massa:
2 ovos
3 bananas
50g flocos de aveia
25ml bebida de aveia
1/2 c. sobremesa de canela em pó
1 c. sobremesa de fermento em pó
Opções de ingredientes para a cobertura:
Canela em pó
Frutas fresca à escolha, cortadas aos pedacinhos
Agave ou mel
Coco ralado
Frutos secos sem sal
Molho de iogurte e limão
Preparação:
Numa tigela, mistura bem todos os ingredientes para ela-
borar a massa (se for preciso utiliza uma varinha mágica);
Numa frigideira antiaderente coloca uma concha da massa;
Deixa cozinhar durante 2-3 minutos de cada lado, em lume
brando;
Coloca a cobertura que mais gostares por cima das panque-
cas.
AEC Crescer Saudável(Mente)