

SEMANA DO BRINCAR

PANQUECAS COLORIDAS

INGREDIENTES:

- 1 chávena de leite
- 2 ovos
- 1 chávena de farinha de trigo integral
- 2 cenouras raladas (pode substituir-se por beterraba)
- ½ chávena de espinafres

MODO DE PREPARAÇÃO:

- 1 Num liquidificador, junta o leite e os ovos. Bate até obteres uma mistura homogénea.
- 2 Acrescenta a farinha de trigo integral e bate novamente. Reserva metade da mistura obtida numa taça.
- 3 À mistura que ficou no liquidificador, acrescenta as cenouras e bate.
- 4 Unta uma frigideira com azeite e forma pequenas panquecas. Virá-las quando estiverem douradas, repetindo o processo até acabar a massa.
- 5 À mistura de reserva, adiciona os espinafres e bate no liquidificador. Repete o processo de cozedura da mistura anterior.
- 6 Recheia com queijo ou compota.

ALERGÉNIOS:

- 1 Cereais que contêm glúten (trigo, centeio, cevada, aveia, espelta, kamut ou outras estirpes hidridizadas) e produtos à base destes cereais;
- 2 Leite e produtos à base de leite (incluindo lactose);
- 3 Ovos e produtos à base de ovos.

