Panquecas de abóbora: aprenda a fazer



Depois de experimentar esta receita de **panquecas de abóbora**, vai querer repetir e desejar fazer mais! Lanches diferentes e divertidos cativam sempre os mais pequenos. Mas às vezes, falta imaginação para criar ideias novas e saudáveis. O Rodinhas traz-lhe as melhores sugestões para pôr à prova a sua criatividade.

Ingredientes para as panquecas de abóbora

Junte os mais novos para organizar a lista de compras. Vai precisar de:

300 g de abóbora
3 ovos
1 colher de sopa de mel
70 g de farinha de trigo integral
80 g de farinha de trigo[Q
1 colher de chá de fermento
1 colher de chá de canela em pó

Panquecas de abóbora passo a passo

Para fazer umas **panquecas de abóbora** saborosas, comece por cozer a abóbora e, posteriormente, reduzi-la a puré. De seguida, misture os ovos, o mel e o puré de abóbora. Depois de bem misturado, pode adicionar os ingredientes que restam. Numa máquina de panquecas ou numa frigideira antiaderente previamente aquecida, coloque a massa com uma colher. A quantidade de massa vai ditar o tamanho das panquecas. Se quiser fazer umas mini-panquecas para deliciar os mais novos, coloque uma quantidade menor de massa. Se quiser subir de nível, faça panquecas **de abóbora** com formas engraçadas. Tanto miúdos como

graúdos não vão resistir.

Quando estiverem a fazer bolinhas, está na hora de virar. Deixe cozer bem para aproveitar cada trinca destas deliciosas panquecas.

Informação nutricional:
137 kcal
6 g de proteína
9 g de hidratos de carbono
4 g de gordura
2 g de fibra

Apanhe boleia com o Rodinhas!

O Rodinhas é um serviço especializado de transporte de crianças que tem dois superpoderes: o superpoder de proporcionar uma viagem segura e divertida às crianças e o superpoder de dar aos adultos mais tempo livre.

Conte connosco para levarmos os mais pequenos à escola, a atividades extracurriculares ou a eventos e ganhe mais tempo para si.

Com a ajuda da carrinha de transporte do Rodinhas há mais pais e crianças felizes!