Panquecas com cerejas



Fim-de-semana, família reunida e pronta para um grande pequeno-almoço. O que fazer? Nenhuma criança resiste a panquecas e esta receita, para além de deliciosa, respeita a sazonalidade da fruta e utiliza apetitosas cerejas. Experimente!

O que vai precisar, para 10 doses?

- 20 cerejas;
- 1/2 chávena de farinha com fermento;
- 1/2 chávena de farinha integral;
- 1 ovo;
- 1 chávena de leite;
- 1 banana ou puré de maçã;
- 1 colher de chá de fermento.

Preparar é simples!

- Lave as cerejas, descaroce-as e parta em metades. Reserve;
- Misture os ingredientes secos numa taça (farinhas e fermento);
- Noutra taça, misture os restantes ingredientes (leite, ovo, banana esmagada);

- Junte o conteúdo das duas taças e misture com uma vara de arames;
- Numa frigideira anti aderente, vá fazendo as panquecas. Depois de colocar a massa das panquecas, coloque duas cerejas cortadas em metades sobre a mesma e quando começar a formar bolhas, vire e aloure o outro lado.

Nota: Pode preparar com outras frutas. Se lhe apetecer adoçar um pouco esta receita, experimente utilizar mel.

Informação Nutricional (por porção)

Energia (kcal):	115,7
Hidratos de Carbono (g):	18,8
Lípidos (g):	1,3
Proteína (g):	4,3