Panquecas de Banana e Aveia com Manga



Para um brunch de domingo ou um pequeno almoço diferente durante a semana, as panquecas fazem sempre parte do imaginário daqueles que pensam em mesas de pequeno almoço recheadas para juntar a família à mesa!

Junte os mais novos na cozinha e prepare esta receita deliciosa e saudável de **panquecas de banana e aveia** com manga. Garantimos que serão um sucesso!

Junte todos os ingredientes e ponha as mãos na massa… das panquecas!

Panquecas de Banana e Aveia com Manga

Para seis panquecas, vai precisar de:

– 1 ovo

– 1 banana madura

– 3 Colheres de sopa farinha de aveia ou flocos de aveia finos

– 1 manga madura

– fruta a gosto

Numa liquidificadora ou robot de cozinha, coloque todos os ingredientes (menos a manga) e triture até obter uma massa homogénea.

Numa sertã aquecida, coloque colheradas de massa. Assim que vir que começam a formar bolhinhas, vire com a ajuda de uma espátula. Deixe cozinhar cerca de 2 minutos de cada lado.

Com a ajuda da varinha mágica triture uma manga madura, e use este puré como topping com as panquecas.

Cada um poderá depois decorar com a sua fruta favorita!

Informação Nutricional (por 100g):

119 kcal

19g Hidratos de Carbono

2g Gordura

4g Proteína

3g Fibra

Sobre o Rodinhas

O Rodinhas é uma empresa de transporte de crianças pertencente ao Grupo Salvador Caetano. Foi criado em 2007 para efetuar todo o tipo de **transporte escolar e transporte de crianças** em qualquer momento, respondendo às necessidades das famílias portuguesas.

O Rodinhas está presente nas Áreas Metropolitanas do Porto e de Lisboa e preparou as suas carrinhas para crianças de todas as idades, com as cadeirinhas de bebé ou assentos para criança corretos, para além de uma vasta equipa de motoristas profissionais que transportarão os pequenos passageiros com toda a segurança.