Minichefs em Ação

Liceu Santista

Receitas Especiais

Nutricionista Carina Schena
CRN 22408

Panqueca americana

Ingredientes:
1 ovo
¾ de xícara (chá) de leite
½ xícara (chá) de farinha de trigo integral
½ xícara (chá) de farinha de trigo
2 colheres (sopa) de açúcar mascavo
½ colher (chá) de sal
1 colher (chá) de azeite ou óleo
½ colher (chá) de fermento em pó
1 colher (chá) de baunilha

Modo de preparo:
Em uma tigela, bater o ovo, o açúcar, o leite, a baunilha e o óleo.
Em seguida, adicionar os ingredientes secos e mexer delicadamente até formar um creme.
Com ajuda de uma concha, colocar uma porção da massa em uma frigideira com um pouquinho de óleo.
Dourar dos dois lados.

Como opção, servir com mel ou chocolate derretido, banana e morango.

Rendimento:
6 unidades