

PANQUECA DE LARANJA



» PREPARAÇÃO «

- 1 Numa taça junte o ovo, o sumo de laranja e o azeite, e misture bem.
- 2 Adicione a farinha com o fermento aos poucos e vá misturando até obter uma massa homogênea.
- 3 Pré-aqueça uma frigideira pequena antiaderente em lume médio. Se não for antiaderente, unte previamente com um pouco de gordura (pode colocar um pouco de azeite numa folha de papel de cozinha dobrada e esfregar a frigideira com o papel engordurado).



Dificuldade: fácil



Doses: 3 pessoas



Preparação: 10 minutos
Cozedura: 5 minutos

PARA DIAS DE FESTA

INGREDIENTES

- 1 ovo
- 1 c. sobremesa de azeite
- 200ml de sumo de laranja
- 150g de farinha de trigo sem fermento ou de farinha de aveia
- 1 c. café de fermento em pó

Pode utilizar a aveia que sobrou da receita de bebida vegetal (página 9).

- 4 Coloque na frigideira cerca de 1 concha de sopa mal cheia, de cada vez. Cozinhe por 3 a 4 minutos, até que o fundo esteja ligeiramente dourado e a massa comece a formar “furinhos” no topo. Vire, com cuidado, e deixe cozinhar do outro lado.
- Repita este passo até acabar a massa.
- 5 Sirva cada porção (2 panquecas/pessoa) com 1 peça de fruta da época e com um copo de leite meio-gordo ou um iogurte natural.

Calorias	Proteína	Gordura total	Gordura saturada	Hidratos de Carbono	Açúcares	Fibra	Sal
244	7g	5g ●	1g ●	43g	6g ●	1g	0,1g ●

Por dose/pessoa: 1 dose = 2 panquecas (141g)