

FRUTA DO MÊS

Banana

MARÇO

	S	T	Q	Q	S	S	D
9							1
10	2	3	4	5	6	7	8
11	9	10	11	12	13	14	15
12	16	17	18	19	20	21	22
13	23	24	25	26	27	28	29
14	30	31					

Chef AdRA recomenda:

Panquecas de banana



Tempo de preparo

25 MIN

Dificuldade

FÁCIL

Ingredientes (8-10 pancakes):

3 bananas maduras

3 ovos

150 g farinha de aveia (ou flocos de aveia triturados)

1 colher de sopa de fermento em pó

1 colher de chá de canela (opcional)

Pitada de sal

Azeite ou manteiga para a frigideira

1. Num liquidificador ou taça, tritura as bananas com os ovos até ficar uma mistura homogênea;

2. Junta a farinha de aveia, o fermento, a canela e o sal e mistura com uma colher até ficar uma massa uniforme;

3. Aquece uma frigideira antiaderente com um fio de azeite;

4. Com a ajuda de uma concha da sopa dispõe a massa e cozinha as pancakes entre 2 a 3 min de cada lado até dourar;

5. Serve com mel, iogurte ou compota.

contém
vitamina B6

rica em fibras

Fornece energia