

# PANQUECAS DE AVEIA E LARANJA

Receita  
para 10  
Panquecas

## Ingredientes

- 1 ovo médio
- 100 g de claras de ovo pasteurizadas
- 40 ml de sumo de laranja
- Raspa de laranja
- 40 g de farinha de aveia
- 30 g de farinha de trigo integral
- 1 colher de chá de fermento em pó

## Modo de fazer

- Triturar todos os ingredientes num liquidificador/processador;
- Deitar colheradas de massa (2 a 3 por panqueca) numa frigideira antiaderente e fazer as panquecas;
- Servir e adicionar um topping a gosto

**Sugestões de toppings:** mel, agave, iogurte natural, gomos de laranja, canela

**Calorias por panqueca: 40 kcal**

**Preço total da receita: 0,92 €**

**Receita do mês Fevereiro 2024**

