“**Dia Mundial da Alimentação”**

Panquecas de aveia com banana e mel

**Ingredientes** (para 4 pessoas):

6 colheres de sopa de farelo de aveia

6 colheres de sopa de farinha integral

2 colheres de sobremesa de canela

2 ovos

200ml de leite

Banana às rodelas

Mel q.b.

**Modo de Preparação**:

1. Coloque todos os ingredientes num copo e com a varinha mágica, envolva bem, até obter uma mistura homogénea;

2. Coloque uma frigideira antiaderente ao lume e deixe aquecer bem;

3. Quando estiver quente, coloque uma porção de massa e deixe cozinhar durante alguns minutos;

4. Quando estiver cozinhada, irá começar a fazer bolhinhas;

5. Use uma espátula e vá levantando cuidadosamente a ponta da massa para ver quando fica dourada. Quando estiver, vire  com cuidado e deixe acabar de cozinhar;

6. Depois é só retirar e servir com banana cortada às rodelas e um fio de mel. Pode polvilhar com canela.

A receita resulta em duas panquecas pequenas, por pessoa.

A Coordenadora do Projeto de Educação para a Saúde,

 *Marília Sequeira*

 “**Dia Mundial da Alimentação”**

Panquecas de aveia com banana e mel

**Ingredientes** (para 4 pessoas):

6 colheres de sopa de farelo de aveia

6 colheres de sopa de farinha integral

2 colheres de sobremesa de canela

2 ovos

200ml de leite

Banana às rodelas

Mel q.b.

**Modo de Preparação**:

1. Coloque todos os ingredientes num copo e com a varinha mágica, envolva bem, até obter uma mistura homogénea;

2. Coloque uma frigideira antiaderente ao lume e deixe aquecer bem;

3. Quando estiver quente, coloque uma porção de massa e deixe cozinhar durante alguns minutos;

4. Quando estiver cozinhada, irá começar a fazer bolhinhas;

5. Use uma espátula e vá levantando cuidadosamente a ponta da massa para ver quando fica dourada. Quando estiver, vire  com cuidado e deixe acabar de cozinhar;

6. Depois é só retirar e servir com banana cortada às rodelas e um fio de mel. Pode polvilhar com canela.

 A receita resulta em duas panquecas pequenas, por pessoa

A Coordenadora do Projeto de Educação para a Saúde,

 *Marília Sequeira*