**FICHA TÉCNICA**

**Designação do Produto – Panquecas de Banana com flocos de Aveias**

**Ponto de consumo** – Casa da Família

**Custo Aproximado** – 0.5€

**N.º de Doses** – 3

**FOTO:**

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| Ingredientes | Quantidade | Unidade Medida | PCU | Preço Total | Observações | |
| Banana | 1 | kg | 1.05€ | 0.21€ | Comprada | |
| Farinha  (aveia, centeio, arroz e milho) | 50g | Kg | 2.5€ | 0.125€ | Comprada | |
| Ovo | 1 | dúzia | 2 € | 0.17€ | De casa | |
|  |  |  |  |  |  | |
| Custo total |  |  |  |  |  | |
| Custo dose |  |  | 5.55€ | 0.415€ |  | |
| Tempo médio de Preparação | 30 min |  |  |  |  | |
|  |  |  |  |  |  | |
| Observações: A escolha do produto a confecionar por todos os alunos da turma | | | | | |

**Preparação:**

1. Triture os flocos de aveia em farinha
2. Numa taça esmigalhe a banana com um garfo
3. Adicione a farinha de aveia e adicionar o ovo.
4. Mexa bem e deixe repousar uns 10/15 minutos.
5. Faça as panquecas numa frigideira antiaderente (não necessita de adicionar qualquer gordura).
6. Cozinhe de 2 a 3 minutos.
7. Quando a massa começar a soltar umas bolhinhas, vire e deixe mais 1 a 2 minutos.
8. Retire as panquecas e espere que arrefeçam
9. Guarnecer as panquecas ao gosto.

***Bom Apetite***