**Lanche saudável: Panquecas com fruta fresca variada ou maçãs assadas**

Ingredientes:

1 ovo

200 ml leite

170g de farinha

25 g de açúcar

1 pitada de sal

1 colher de chá de fermento

30 g de manteiga derretida

fruta

Neste lanche saudável, temos panquecas caseiras feitas com produtos frescos que são acompanhadas com fruta fresca variada (ao gosto de casa um) ou com maçãs assadas com canela. Muito bom!