**ESCOLA BÁSICA DE VILARINHO DO BAIRRO**

**Panquecas de Cenoura**

Receita saudável para pequeno almoço

**Escolha da receita**

Eu escolhi esta receita saudável porque gosto bastante de panquecas e de cenoura, por isso é a combinação perfeita. Esta é uma receita saudável porque não tem açúcares nem farinhas refinadas. Além disso, tem também um legume, a cenoura, parte essencial da roda dos alimentos. Por fim, o agave e os frutos secos que se podem adicionar são também eles saudáveis. O agave é constituído, quase na totalidade por frutose, possuindo assim um baixo índice glicémico, e os frutos secos, presentes na granola, contêm uma grande quantidade de vitaminas, fibras e minerais, sendo ainda ricos em hidratos de carbono, constituindo uma excelente fonte de energia.

Como viram é uma receita saudável e deliciosa!

Experimentem e bom apetite!

**Ingredientes**

1 cenoura ralada

2 ovos

100ml de leite

3 colher de sopa de farinha de espeta

1 colher de chá de fermento

1 colher de chá de óleo de coco

Agave (opcional)

Granola (opcional)

**Preparação da massa**

1. Ralar a cenoura e colocar numa liquidificadora juntamente com os ovos, o leite e a colher de sopa de óleo de coco.
2. Liquidificar tudo.
3. Juntar ao preparado anterior as colheres de sopa de farinha e o fermento.
4. Voltar a liquidificar.

**Preparação das panquecas**

1. Numa frigideira pequena e em lume brando, colocar pequenas quantidades do preparado até cobrir o fundo da frigideira.
2. Quando começar a fazer bolhas deve-se virar a panqueca.
3. Deixar fazer e retirar.

**Empratamento**

1. As panquecas podem ser servidas com um pouco de agave e granola, ficam deliciosas.

Simão Seabra

6ºB 19