**FICHA TÉCNICA**

**INGREDIENTES**

* 1 boanana madura;
* 2 ovos;
* Canela (a gosto);
* 4 colheres de sopa de farinha de espelta/aveia/arroz;

**PREPARAÇÃO**

* Colocar todos os ingredientes na liquidificadora e misturar bem até ficar uma massa homogénea. De seguida, ligar o lume médio e colocar a massa numa frigideira untada com óleo. Quando começar a fazer algumas bolhas significa que podemos virar a panqueca. Por fim, coloca-se um topping ao gosto de cada um. Neste caso usei mel e mirtilos.



Beatriz Maria 9ºA CRDL