**PANQUECAS DE ABÓBORA COM FRUTOS SECOS**

**Ingredientes:** Para 2 pessoa(s):

* 150 g de abóbora
* 4 colheres de sopa de flocos de aveia com frutos secos
* 2 ovos
* 1 colher de chá de canela em pó
* 2 paus de canela
* 1 colher de café de bicarbonato de sódio
* 1 colher de sopa de sumo de limão
* Casca de limão
* 1 colher de mel

**Modo de preparação**

* Coza previamente a abóbora com 3 a 4 pedras de sal, os paus de canela e casa de limão. Reduza a puré e deixe arrefecer.
* Com o auxílio da varinha mágica misture o puré de abóbora, os flocos de aveia, os ovos, a canela, o bicarbonato de sódio e o sumo de limão, até se obter uma mistura homogénea.
* Coloque ao lume a aquecer uma frigideira antiaderente. Deite metade de porção de massa e deixe cozinhar até que as bordas da panqueca fiquem douradas e esta se despenda da frigideira.
* Repita o mesmo processo para a outra metade da massa.
* Emprate as panquecas com frutos, mel e flores (violetas).

**Valor nutricional**

Por porção por pessoa: 178 kcal. 9,8 g de proteína; 16,9 g de hidratos de carbono, dos quais 3,7 g são de açúcar; 7,3 g de lípidos, dos quais 1,7 g de saturados e 2,7 g de fibras.

**Preço/ porção (aproximado):**

Abóbora -1,00€

Limão - 0,20€

Ovos - 0,27€

Bicarbonato - 0,10€

Flocos de aveia - 0,15€

Canela - 0,10€

Mel – 0,16€