

Panquecas de Abóbora e Mel

Receita de Marli Henriques

Qual é a melhor forma de começar uma manhã? Comendo pancakes, claro!

Algo leve mas doce, ideal para ajudar a enfrentar um dia de trabalho difícil. Estas pancakes são maravilhosas quando servidas quentes, com um fio de mel e polvilhadas com canela!



Para 1 pessoa

Ingredientes

140 gramas de abóbora

4 Colheres de sopa de farinha sem fermento

2 Colheres de sopa de açúcar amarelo

2 Colheres de sopa de mel

1 Colher de sopa de cacau em pó

1 Pitada de canela

Leite meio-gordo, azeite q.b.

Preparação

Coza a abóbora, escorra a água e desfaça em puré.

Num recipiente junte os ingredientes todos. Se vir que é necessário, acrescente só um pouco de leite.

Coloque um pouco de azeite ou manteiga a aquecer numa frigideira. Quando quente, verta aos poucos a massa de abóbora. Vire a pancake para tostar em ambos os lados.

