

RECEITA DA SESSÃO

PANQUECAS DE CENOURA E TANGERINA

Ingredientes:

- 300g de farinha
- 400ml de leite sem lactose
- 3 ovos
- 2 cenouras médias
- 3 tangerinas
- 1 pedaço pequeno de beterraba
- Mel



Modo de Preparação:

- Num jarro, misturar o leite, os ovos e a farinha.
- Descascar e ralar a cenoura.
- Adicionar a cenoura e a beterraba ao jarro.
- Misturar o preparado com uma varinha mágica.
- Numa frigideira começar a fazer as pancakes.
- Descascar e separar os gomos da tangerina.
- Servir as pancakes com a tangerina.

