



panqueca

lanche rápido para o seu dia a dia

panqueca de maçã

ingredientes

- 1 maçã fuji pequena
- 1 ovo
- 2 colheres de sopa de farinha de aveia
- 1 colher de sopa de farinha de grão de bico
- 1/2 colher de sopa de açúcar de coco
- 1 colher de chá de farinha de linhaça
- 1 colher de chá de mel
- 1/4 colher de chá de gengibre em pó
- 1/4 colher de chá de cúrcuma em pó
- 1 colher de chá de canela
- 1/2 colher de chá de fermento químico
- 1 pitada de sal

modo de preparo

1. Corte metade da maçã em fatias finas e reserve. Rale a outra metade e também reserve.
2. Prepare uma frigideira pequena com um fio de azeite e espalhe bem. Distribua as fatias de maçã e coloque parte da canela e parte do gengibre. Regue com o mel e leve ao fogo baixo.
3. Enquanto isso, bata o ovo com um garfo e junte os demais ingredientes incluindo também a maçã ralada. Misture bem e despeje sobre as fatias de maçã.
4. Aumente o fogo para médio e tampe a frigideira. Deixe cozinhar lentamente para que o centro firme. Usando um prato desenforme e devolva para a frigideira para finalizar o cozimento.
5. Sirva como desejar.