

Panqueca Doce Integral

Ingredientes:

- 1 xícara de chá de Farinha de trigo
- Meia xícara de chá de Fibra de trigo OU aveia em flocos
- 1 colher de sopa cheia de Açúcar mascavo
- Meia colher de chá de Sal
- 1 ovo
- 2 xícaras de chá de Água
- 1 colher de sopa de óleo de girassol
- 1 colher de sopa rasa de Fermento para bolo

Recheio:

- 3 Bananas picadas e 1 colher de sopa de mel



Preparo:

- Peneirar os ingredientes secos.
- Misturar o ovo, o leite e o óleo e adicioná-los aos ingredientes secos.
- Mexer bem até ficar uma massa homogênea e cremosa.
- Colocar uma concha de massa na frigideira quente e untada com um fio de óleo e espalhar por todo o fundo.
- Esperar que as bolhas formadas na massa estourem, isso indicará o momento que a pancake poderá ser virada.
- Recheiar cada pancake com uma colher de chá da mistura de banana picada com mel.
- Enrolar como rocambole ou dobrar como crepe.