

# Panquecas de banana e chocolate

Pequeno almoço —   25 min  4 pessoas

[chef.continente.pt/receitas/panquecas-de-banana-e-chocolate](https://chef.continente.pt/receitas/panquecas-de-banana-e-chocolate)



## Ingredientes

### Panquecas:

2 bananas médias maduras  
½ chávena de leite de amêndoa  
2 ovos  
1 chávena de farinha  
1 c. sopa de fermento em pó  
1 c. sopa de bicarbonato de sódio  
1 chávena de pepitas de chocolate  
½ c. chá de canela

### Toppings:

logurte natural grego  
Banana caramelizada  
Mel  
Pepitas de chocolate

## Confeção

1. Comece por esmagar as bananas com um garfo e adicione os ovos e o leite. Misture bem.
2. De seguida junte a farinha, o fermento em pó, o bicarbonato de sódio e a canela. Mexe até os ingredientes estarem todos incorporados.
3. Por fim adicione as pepitas de chocolate.
4. Unte uma frigideira anti-aderente e aqueça em lume médio. Para cada panqueca use como medida 1/3 de chávena. Cozinhe as panquecas cerca de um minuto de cada lado. Repita o processo com a restante massa.
5. Sirva com os toppings.