



Receitas  
para esta  
**Páscoa!**



## A Páscoa está a chegar...

A Páscoa é uma época de tradições, partilhas e momentos em família. Porém, também é uma época em que as crianças **consomem mais produtos ricos em gorduras, açúcar e sal.**

Este ano queremos que a Páscoa comece de forma saudável com pratos muitooooo coloridos! Por isso, partilhamos convosco as **receitas das panquecas da Páscoa** que preparámos com os nossos **Mini Chefes** na escola.

Aprovadas por miúdos e graúdos, estas panquecas são, não só a opção certa para um **pequeno-almoço no dia de Páscoa**, mas também uma ótima oportunidade para **criar memórias em família.**

**Agora desafiamos todas as famílias a prepará-las com a ajuda dos vossos Mini Chefes!**

**Bom apetite!**



# Panquecas de espinafres

## INGREDIENTES

- 200ml de Bebida vegetal
- 250g de Farinha c/ fermento
- 4 Ovos
- 70g de Espinafres

Toppings a gosto:

- Fruta
- Mel
- Canela
- Manteiga de amendoim

## MODO DE PREPARAÇÃO

1. Colocar todos os ingredientes no jarro.
2. Triturar tudo com a varinha mágica até obter uma mistura homogénea.
3. Pré-aquecer a crepeira/frigideira.
4. Formar pequenas pancakes com a massa.
5. Cortar a fruta.
6. Distribuir com o topping de fruta.

Dose: 20 pancakes





# Panquecas de beterraba

## INGREDIENTES

- 200ml de Bebida vegetal
- 250g de Farinha c/ fermento
- 4 Ovos
- 90g de Beterraba cozida

Toppings a gosto:

- Fruta
- Mel
- Canela
- Manteiga de amendoim

## MODO DE PREPARAÇÃO

1. Colocar todos os ingredientes no jarro.
2. Triturar tudo com a varinha mágica até obter uma mistura homogénea.
3. Pré-aquecer a crepeira/frigideira
4. Formar pequenas pancakes com a massa.
5. Cortar a fruta.
6. Distribuir com o topping de fruta.

**Dose:** 20 pancakes





# Panquecas de cenoura

## INGREDIENTES

- 200ml de Bebida vegetal
- 250g de Farinha c/ fermento
- 4 Ovos
- 90g de Beterraba cozida

Toppings a gosto:

- Fruta
- Mel
- Canela
- Manteiga de amendoim

## MODO DE PREPARAÇÃO

1. Colocar todos os ingredientes no jarro.
2. Triturar tudo com a varinha mágica até obter uma mistura homogénea.
3. Pré-aquecer a crepeira/frigideira
4. Formar pequenas pancakes com a massa.
5. Cortar a fruta.
6. Distribuir com o topping de fruta.

**Dose:** 20 pancakes



# Feliz Páscoa!

A equipa,  
**Maria Tangerina Nutrição**

