

American pancakes

<https://sem lactose.com/index.php/2009/05/07/american-pancakes/>

Atualizado em: setembro 3, 2015

[Tempo de Preparo](#) [Tempo de Cozimento](#) [Dificuldade](#) [Porções](#)

[00:10](#)

[00:15](#)

[Baixa](#)

[04](#)

Quentinhas, servidas no café da manhã com mel, geléia e frutas. As famosas “pancakes” fazem parte do cardápio dos americanos há muitas décadas e já conquistaram o paladar de muitos mundo a fora. Alessandra Martins dos Santos nos enviou esta receita adaptada para ficar isenta de leite.

INGREDIENTES

- 1 ovo
- 2 colheres (sopa) de óleo
- 1 caixinha de creme de soja
- 1/2 xícara (chá) de farinha de trigo
- 1 colher (sopa) de fermento em pó
- 4 colheres de sopa de água
- 2 colheres de sopa de açúcar
- óleo para untar

PREPARO

1. Em um liquidificador, bata o ovo, a água, o óleo e o creme de soja.
2. Acrescente a farinha de trigo, o açúcar e o fermento e bata até ficar homogêneo.
3. Aqueça uma frigideira antiaderente untada, despeje porções de massa no centro, sem espalhar.
4. Quando começar a formar furinhos na superfície, vire a panqueca e deixe dourar do outro lado. Coloque em um prato e reserve.
5. Repita o mesmo procedimento com restante da massa. Sirva quente.
6. Sirva as panquecas com geleia ou mel. Experimente também, adicionar à massa frutas silvestres, passas ou gotas de chocolate sem lactose. Fica uma delícia!

Este site usa cookies para oferecer uma melhor experiência aos visitantes. [OkPolítica de Privacidade](#)