Espetadas de Panqueca com Morangos: Uma Receita Divertida e Saudável

Se procura uma maneira divertida e deliciosa de surpreender os seus filhos, experimente estas espetadas de panqueca com morangos! Esta receita é perfeita para um lanche ou sobremesa, combinando sabores doces com uma apresentação visualmente apelativa. Em apenas 25 minutos, pode criar uma iguaria saudável que vai encantar os mais pequenos. Vamos explorar os ingredientes, o passo a passo e algumas dicas para tornar esta experiência ainda mais especial!

Tempo de Preparação

Tempo total: 25 minutos

Tempo de preparação: 15 minutos

Tempo de cozinhar: 10 minutos

Quantidade: 4 porções

Ingredientes Necessários

- 100 g de farinha: base para as panquecas, rica em carboidratos.
- 2 colheres de sopa de NESQUIK®: para um toque de sabor e chocolate.
- 1 ovo: fonte de proteína e nutrientes.
- 100 ml de leite: para a consistência das panquecas.
- 100 ml de água: ajuda a diluir a massa.
- 1 colher de chá de óleo de girassol: para cozinhar as panquecas.
- 125 g de queijo cottage com baixo teor de gordura: uma opção saudável e rica em proteínas.
- 1 saqueta de açúcar de baunilha: para adoçar de forma natural.
- 500 g de morangos: frescos e cheios de antioxidantes.
- 8 espetadas de madeira: para montar as espetadas.

Modo de Preparação

Preparar a Massa das Panquecas:

Comece por bater o ovo com o leite e a água num recipiente grande. Este passo garante que a mistura fique bem homogénea.

Adicione a farinha, o NESQUIK® e o açúcar de baunilha. Misture tudo até obter uma massa suave e sem grumos.

Cozinhar as Panquecas:

Aqueça uma frigideira antiaderente e pincele com um pouco de óleo de girassol. Isso evita que as panquecas grudem.

Coloque uma concha da massa na frigideira e cozinhe em lume médio. Quando começarem a formar bolhas na superfície, é hora de virar a panqueca. Cozinhe até ficar dourada de ambos os lados. Repita até acabar a massa.

Preparar os Morangos:

Lave os morangos em água corrente e corte-os ao meio. Isso facilita a montagem das espetadas e adiciona frescura ao prato.

Montar as Espetadas:

Pegue nas espetadas de madeira e comece a montar alternando entre um morango e um pequeno rolo de panqueca. Uma combinação de cores e texturas que certamente chamará a atenção das crianças.

Servir:

Arrume as espetadas num prato bonito e sirva com o restante dos morangos à parte. Para um toque extra, pode adicionar um pouco de queijo cottage em cima das panquecas antes de servir.

Dicas Adicionais

Envolva os Pequenos: Deixe que as crianças ajudem a montar as espetadas. Isso torna a refeição mais divertida e incentiva o envolvimento com a comida saudável.

Substituições Criativas: Se os seus filhos não gostarem de morangos, experimente outras frutas como bananas, kiwis ou ananás. A versatilidade da receita permite muitas opções!

Serviço Atraente: Use pratos coloridos ou decore com folhas de hortelã para tornar a apresentação ainda mais apelativa.

Benefícios da Receita

Além de ser uma delícia, esta receita de espetadas de panqueca com morangos oferece diversos benefícios:

Nutrição Equilibrada: Com a combinação de frutas frescas, proteínas e carboidratos, é uma opção saudável que satisfaz a fome.

Criatividade na Cozinha: Este prato permite que as crianças explorem novos sabores e texturas, tornando a alimentação saudável mais atrativa.

Conclusão

As espetadas de panqueca com morangos são uma forma deliciosa e divertida de incentivar hábitos alimentares saudáveis nos seus filhos. Em apenas 25 minutos, pode criar um lanche que combina sabor, nutrição e diversão. Aproveite este momento em família e transforme a hora do lanche numa experiência inesquecível!