

# Pancakes integrais de banana

FICHA TÉCNICA OPERACIONAL

Bloom consultoria

**Tipo:** Receita

**Validade**

**Categoria:** lanches

**Congelado:** 90 dias

**Criação:** 03/05/2022

**Refrigerado:** 5 dias

**Última Atualização:** 03/05/2022

**Ambiente:** 1 dias

 **Rendimento:** 0,72 Quilo(s)

 **Tempo de preparo:** 20 minutos

## Composição

## Modo de preparo

Nome	Medida	Total Líq.	Bruto
Aveia	1(Copo   250ml)	80 g	80 g
Leite integral Xandô	-	250 ml	250 ml
banana nanica	2(Unidade)	180 g	180 g
Ovo de galinha	2(Unidade)	100 g	112 g
Nozes	-	50 g	217 g
Canela em pó	1(Colher de chá)	2 g	2 g
Fermento em pó	2(Colher de chá   5ml)	8 g	8 g
Mel	3(Colher de sopa   15ml)	54 g	54 g
Óleo de milho	2(Colher de sopa   15ml)	16 ml	16 ml

### Etapas

1. Bater no liquidificador o leite com a aveia e deixar repousar por 5 minutos.
2. Misturar uma banana e os ovos e bater novamente, até ficar homogêneo.
3. Adicionar metade das nozes, a canela e o fermento e bater até os ingredientes formarem uma massa.
4. Aquecer uma frigideira com fundo largo, pincelar óleo e colocar a massa de banana (cerca de 1 concha) e deixar dourar embaixo e formar bolhas. Com auxílio de uma espátula, virar as massas e dourar do outro lado.
5. Repetir o procedimento, até terminar de fritar toda a massa e colocar uma sobre a outra em um prato.

## Porções

Nome	Esta receita faz
Quilo (Kg)	0,72 Quilo (s)
Gramas (g)	724 Grama (s)
porção (0.145Kg)	4,99 porção (s)

Nome do responsável: \_\_\_\_\_

Assinatura: \_\_\_\_\_