



Panquecas de Milho e Miolo de Camarão



Dificuldade



Difícil

Tempo



Entre 30-
60 min

Nº de pessoas



3 Pessoas

Ingredientes

- 1 emb. Miolo de Camarão 80/100 350g Pescanova
- alho picado q.b.
- milho doce
- 1,5dl leite; 1,5dl natas
- 1 ovo; 1 gema
- 65g farinha
- 1 c. sopa de cebolinho picado
- sal, pimenta e noz-moscada q.b.
- manteiga e azeite q.b.

Valores nutricionais por dose

Energia	Hidratos de Carbono	Proteínas	Lípidos
442 Kcal	28 g	20 g	29 g

Preparação

1. Leve o leite ao lume, juntamente com o milho, até ferver. Escorra o milho e reserve o leite.
2. Pique o milho, misture as natas, ovo, gema, farinha e o leite para criar uma massa. Polvilhe com cebolinho picado e tempere de sal, pimenta e noz-moscada. Frite pequenas porções dessa massa num pouco de manteiga até obter pancakes. Reserve.
3. Leve uma frigideira ao lume com um fio de azeite e junte o Alho Picado. Deixe alourar um pouco e acrescente o Miolo de Camarão. Tempere e deixe cozinhar alguns min.
4. Distribua as pancakes pelos pratos de servir, alternando com camadas de camarão. Sirva decorado a gosto.

Produtos Associados



**Miolo de
Camarão 80/100**
Embalagem: **350 g**



**Miolo de
Camarão
Grande Cozido
40/60**
Embalagem: **200 g**