

FLAMA®

Pancakes and Snacks



RECEITAS
⌚ 2 MINUTOS



Em casa,
doce ou salgado?

PANQUECAS?

PANQUECAS DE AVEIA

● 8 porções ⌚ Tempo de cozedura: 2,5 minutos

INGREDIENTES

250g de flocos de aveia
375ml de bebida vegetal
1 colher de sopa de sementes linhaça
1 colher de sopa de mel
Fruta a gosto q.b.
Canela em pó q.b.

MODO DE PREPARAÇÃO

1. Coloque a aveia e a linhaça num processador de alimentos e triture até obter uma farinha;
2. Junte a bebida vegetal e o mel e triture novamente até formar uma pasta líquida;
3. Pré-aqueça a sua máquina de panquecas e snacks até a luz 'READY' ficar verde;
4. Verta o preparado para as concavidades da sua máquina de panquecas e snacks, feche a tampa e ajuste o temporizador para 2,5 minutos;
5. Retire com uma espátula de silicone resistente ao calor e sirva com fruta, mel e um pouco de canela.

**TODAS AS PANQUECAS TÊM DOIS LADOS,
UM MAIS TOSTADINHO E OUTRO QUE FICA
PERFEITO PARA A FOTOGRAFIA**





PANQUECAS DE BANANA E AVEIA

 8 porções  Tempo de cozedura: 3 minutos

INGREDIENTES

2 bananas grandes e maduras
8 colheres de sopa de farinha de aveia
3 ovos
2 colheres de chá de canela

MODO DE PREPARAÇÃO

1. Corte as bananas em pedaços pequenos;
2. Junte todos os ingredientes e triture tudo na liquidificadora até obter uma mistura homogénea;
3. Pré-aqueça a sua máquina de panquecas e snacks até a luz 'READY' ficar verde;
4. Verta a quantidade recomendada para as concavidades, feche a tampa e ajuste o temporizador para 3 minutos;
5. Retire com uma espátula de silicone resistente ao calor e sirva com toppings a gosto.

HÁ DIAS EM QUE QUEREMOS A MAIS TRADICIONAL DAS PANQUECAS E HÁ DIAS EM QUE NOS AVENTURAMOS EM NOVAS RECEITAS

PANQUECAS SIMPLES

● 8 porções ⌚ Tempo de cozedura: 2 minutos

INGREDIENTES

160 g de farinha
180 ml de leite
40 g de açúcar
2 ovo pequenos
2 colheres de chá de fermento
1 colher de sopa de óleo de sésamo

MODO DE PREPARAÇÃO

1. Junte todos os ingredientes e envolva com a ajuda de uma varinha mágica ou de uma liquidificadora, até obter uma mistura homogénea;
2. Pré-aqueça a sua máquina de pancakes e snacks até a luz 'READY' ficar verde;
3. Verta a quantidade recomendada nas concavidades da sua máquina de pancakes e snacks, feche a tampa e ajuste o temporizador para 2 minutos;
4. Retire com uma espátula de silicone resistente ao calor e sirva simples ou com toppings a gosto.





**ATÉ A MAIS SIMPLES
PANQUECA PRECISA
DA TEMPERATURA
CERTA**

PANQUECAS DE ESPINAGRES

 8 porções  Tempo de cozedura: 3 minutos

INGREDIENTES

140 g de farinha
200 ml de bebida vegetal
100 g de espinafres crus
2 colheres de chá de fermento
2 ovos
Sal q.b.
Pimenta preta q.b.
Noz moscada q.b.

MODO DE PREPARAÇÃO

1. Junte todos os ingredientes e misture com a ajuda de uma varinha mágica ou liquidificadora, até obter uma consistência homogénea;
2. Pré-aqueça a sua máquina de panquecas e snacks até a luz 'READY' ficar verde;
3. Verta a quantidade recomendada para as concavidades da sua máquina de panquecas e snacks, feche a tampa e deixe cozinhar durante 3 minutos.
4. Retire com uma espátula de silicone resistente ao calor e sirva com os toppings e frutas favoritas.

**ESTA PANQUECA PODE SER PARA A MÃE OU
PARA O PAI PORQUE VAI CHEIA DE EMOÇÃO**



SNACKS?

OVOS COM CREME E SALMÃO FUMADO

 8 porções

 Tempo de cozedura: 5 minutos

INGREDIENTES

8 ovos
200 g de salmão fumado fatiado
1 chávena de natas frescas
2 colheres de sopa de cebolinho picado
Sal e pimenta

MODO DE PREPARAÇÃO

1. Bata os ovos, as natas, o sal e a pimenta juntos. Adicione o cebolinho picado;
2. Pré-aqueça a máquina de panquecas até que a luz 'READY'acenda;
3. Abra a tampa, verta a quantidade recomendada da mistura de ovos para as concavidades da sua máquina de panquecas e snacks e ajuste o temporizador para 5 minutos;
4. Coloque os ovos numa travessa, divida o salmão fumado entre as porções e coloque por cima.

TODOS PROCURAMOS
SNACKS SAUDÁVEIS

PATANISCAS DE BACALHAU



8 porções



Tempo de cozedura: 4 minutos

INGREDIENTES

250 gr de água
350 gr de bacalhau demolhado e desfiado
300 g de farinha
150 g de cebola
10 pés de salsa
4 ovos
Sal q.b.

MODO DE PREPARAÇÃO

1. Coza o bacalhau demolhado e desfiado. Assim que esteja cozido, se necessário, desfie em pedaços ainda mais pequenos. Reserve a água da cozedura;
2. Pique a salsa e a cebola e reserve;
3. Num recipiente, junte os ovos, a farinha e a água reservada. Tempere com sal e misture bem, até obter uma textura homogénea;
4. Adicione à mistura, o bacalhau, a salsa e a cebola e envolva bem;
5. Pré-aqueça a sua máquina de panquecas e snacks até a luz 'READY' ficar verde;
6. Verta a quantidade recomendada para as concavidades da sua máquina de panquecas e snacks, feche a tampa e ajuste o temporizador para 4 minutos.

**ESPECIALMENTE AQUELES
QUE CABEM NA PALMA DA MÃO**



**SNACK PODE SER
UMA PEQUENA
REFEIÇÃO AMIGÁVEL**



TORTILHAS SIMPLES

● 8 porções ⌚ Tempo de cozedura: 3 minutos

INGREDIENTES

3 batatas médias, cozidas
1 cebola pequena
2 dentes de alho
6 ovos
Salsa q.b.
Sal e pimenta q.b.

MODO DE PREPARAÇÃO

1. Corte em quadrados pequenos a batata e coza;
2. Pique a cebola;
3. Junte os ovos batidos à batata, cebola e salsa picada e tempere;
4. Pré-aqueça a sua máquina de panquecas e snacks até a luz 'READY' ficar verde;
5. Verta a quantidade recomendada para as concavidades da sua máquina de panquecas e snacks, feche a tampa e ajuste o temporizador para 3 minutos.
6. Retire com uma espátula de silicone resistente ao calor e sirva.

BATATA ROSTI



8 porções



Tempo de cozedura: 10 minutos

INGREDIENTES

4 batatas médias, descascadas e raladas
30g de manteiga derretida
3 raminhos de tomilho, picados
Sal e pimenta

MODO DE PREPARAÇÃO

1. Misture todos os ingredientes;
2. Pré-aqueça a sua máquina de panquecas e snacks até a luz 'READY' ficar verde;
3. Coloque 80 g da mistura de batata ralada em cada concavidade e feche a tampa;
4. Ajuste o temporizador para 10 minutos. Quando pronto, remova utilizando uma espátula de silicone.

HÁ SNACKS PARA
TODA A FAMÍLIA

BOLACHAS DE MANTEIGA



8 porções



Tempo de cozedura: 4 minutos

INGREDIENTES

250 gr de farinha com fermento
125 gr de manteiga
125 gr de açúcar
1 ovo
½ colher de café de fermento em pó

MODO DE PREPARAÇÃO

1. Misture todos os ingredientes e amasse um pouco;
2. Divida a massa obtida em 8 pedaços e forme pequenas bolas;
3. Pré-aqueça a sua máquina de panquecas e snacks até a luz 'READY' ficar verde;
4. Coloque uma bola por concavidade, feche a tampa da sua máquina de panquecas e snacks e ajuste o temporizador para 4 minutos.
5. Quando pronto, remova utilizando uma espátula de silicone

DESDE O LIGHT
AO MAIS GULOSO

OMELETES DE BACON E QUEIJO MOZARELA

8 porções

Tempo de cozedura: 3 minutos

INGREDIENTES

4 ovos

75 gr Bacon

75 gr de queijo mozzarella ralado

Salsa picada q.b.

Pimenta q.b.

MODO DE PREPARAÇÃO

1. Comece por bater os ovos;
2. Misture os restantes ingredientes, tempere com pimenta a gosto e envolva;
3. Pré-aqueça a sua máquina de pancakes e snacks até a luz 'READY' ficar verde;
4. Verta a quantidade recomendada para as concavidades da sua máquina de pancakes e snacks, feche a tampa e ajuste o temporizador para 3 minutos.
5. Retire com uma espátula de silicone resistente ao calor e delicie-se.





**PODE SER CHAMADO
DE SNACK, LANCHE,
MERENDA E ATÉ DE
PETISCO**

[illegible]

NOTAS

Pancakes and Snacks



4902FL

MODELO C/ 2 CONCAVIDADES



4906FL

MODELO C/4 CONCAVIDADES



Momentos saudáveis
para partilhar em família.

F www.flama.pt

f facebook.com/Flama.PT

@ instagram.com/flamaportugal

Flama
Rua Alto de Mirões, nº 249
Zona Industrial Cesar
3700-727 Cesar
Email: info@flama.pt