

Morango!



Ingredientes:

**Fermento em pó -
2c.cha**
**Flocos de aveia
-200gr**
Leite -200ml
Morangos -250gr
Ovos- 4 unid
Azeite
-2c.sobremesa

Preparação:

Triture os flocos de aveia (100g) e misture com o fermento (1 c. chá). Ou use a farinha de aveia, se preferir.
Separe as gemas dos ovos (2 unid).
Reserve.
Misture o leite (100 ml) com as gemas e junte a farinha.
Bata as claras à parte e envolva no preparado anterior.
Junte 4 a 6 morangos cortados em finas rodellas.
Numa frigideira, coloque um fiozinho de azeite (1 c.sobremesa) e limpe com papel de cozinha, de forma a não ficar com excesso de gordura.
Vá despejando a massa aos poucos e cozinhe 2 min de cada lado.
Repita o processo até a massa terminar

Morangos eram considerados venenosos na Argentina até meados de 1800.

Morango tem baixo nível de gordura, caloria, são ricos em vitamina c, fibra, ácido fólico e potássio

Nos tempos mediavais, morangos eram servidos em banquetes importantes para trazer a paz e prosperidade

Morangos são a única fruta com semente do lado de fora.

O morangueiro é uma planta de uma família das rosáceas, ou seja, são da mesma família das rosas

O morango é uma fruta rica em vitamina C, potássio e compostos antioxidantes, que fornecem diversos benefícios para a saúde, como ajudar a diminuir o colesterol, melhorar a capacidade cognitiva e prevenir doenças, como Alzheimer e cancro, por exemplo.

Sabias que...?

