

Panquecas integrais com salmão fumado, queijo fresco e pepino

Tempo total **20 Mins.** 5 Mins. Tempo de preparação **15 Mins.** Tempo de confeção

Informação nutricional (por porção)
2.445 kJ / 584 kcal

Gorduras totais: **25,1 g** Proteína: **39,6 g**
Hidratos de carbono: **50,0 g**

INGREDIENTES

2 Porções

100 g de farinha de espelta integral
35 g de farinha de millet
1 colher de chá de fermento
220 ml de kefir
2 ovos
2 colheres de sopa [Kikkoman Molho de Soja Fermentado Naturalmente](#)
Cobertura:
100 g de salmão fumado
150 g de queijo fresco
1 pepino
1 colher de chá de endro fresco
1 colher de sopa [Kikkoman Óleo de Sésamo Tostado](#)

PREPARAÇÃO

Passo 1

Mexa bem todos os ingredientes destas panquecas.

Passo 2

Unte uma frigideira quente com um pouco de óleo de sésamo Kikkoman. Coloque uma colher de sopa de massa e forme as panquecas. Quando surgirem bolhas na superfície das panquecas, volte-as.

Passo 3

Transfira para um prato. Espalhe o queijo fresco e coloque fatias de salmão e pepino por cima. Polvilhe o prato com sementes de sésamo e endro. Também pode usar outras ervas favoritas.