

PANQUECA INTEGRAL

INGREDIENTES

1 xícara de leite

1 xícara de flocos de aveia

2 ovos

1 colher (sobremesa) de gergelim preto

1 colher (sobremesa) de linhaça dourada

1 castanha do Pará ralada

sal a gosto

MODO DE PREPARO

Bata todos os ingredientes no liquidificador por cerca de 2 minutos

Eu gosto de untar com um pouquinho de manteiga

Bom apetite

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/1371-panqueca-integral.html>