

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>