

PANQUECA DE BANANA (FIT)

INGREDIENTES

- 1 banana
- 1 ovo inteiro
- 2 colheres (sopa) de aveia
- 1/2 colher (chá) de fermento em pó

MODO DE PREPARO

Inicie amassando a banana com o garfo.

Em um outro recipiente, bata o ovo com o garfo, acrescente a banana já amassada, a aveia e o fermento. Misture bem e leve ao fogo baixo numa frigideira tampada.

Eu divido em 3 panquecas pequenas.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/14375-panqueca-de-banana-fit-2.html>