PANQUECA DE FARELO DUKAN

INGREDIENTES

1 colher (sopa) de farelo de aveia

1 ovo

1 colher (sopa) de água

1 pitada de sal

MODO DE PREPARO

Bata os ingredientes com um garfo.

Faça a panqueca em uma frigideira antiaderente.

Recheie a gosto.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/14487-panqueca-de-farelo-dukan.html