PANQUECA LIGHT

INGREDIENTES

1 ovo

2 colheres (sopa) de aveia em flocos

2 colheres (sopa) de iogurte desnatado

sal ou açúcar (opcional)

MODO DE PREPARO

Misture todos os ingredientes, como se fosse fazer um omelete.

Unte uma frigideira com um pouco de azeite.

Em seguida, despeje todos os ingredientes misturados e coloque uma tampa para cozinhar.

Espere dar o ponto ao seu gosto, ou mais branquinho ou mais dourado.

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/15317-panqueca-light.html