

# PANQUECA SEM GLÚTEN (DOCE OU SALGADA)

## INGREDIENTES

1 ovo

4 colheres (sopa) de farinha de aveia

1 colher (sopa) de amido de milho (maisena)

50 ml de leite integral

panqueca salgada: 1 colher (chá) de manteiga (com sal)

panqueca salgada: sal a gosto

panqueca salgada: orégano a gosto

panqueca doce: 1 colher (sobremesa) de açúcar

panqueca doce: 3 gotas de essência de baunilha

panqueca doce: 1 pitada de canela em pó

## MODO DE PREPARO

A massa é neutra. Você decide se fará doce ou salgada. Se quiser fazer uma de cada, separe em outro recipiente metade da massa para, em cada parte, acrescentar o sabor desejado.

Separar a gema da clara.

Bata a clara primeiro (não precisa ser em neve). Acrescente a gema e misture.

Coloque o leite e misture. Adicione os demais ingredientes e misture até ficar homogênea.

Acrescente os ingredientes referentes à panqueca salgada ou os ingredientes referentes à panqueca doce e misture.

Espalhe a massa numa frigideira antiaderente, já quente (não precisa untar), em fogo brando e espere a massa tomar consistência de panqueca.

Vire a panqueca para aquecer o outro lado.

Vá virando até que esteja cozida ou até dourar, se for sua preferência.

Apague o fogo e coloque a panqueca num prato raso para servir.

Espere esfriar um pouquinho e pronto!

Pode servir pura ou acrescentar algo de sua preferência.

Sugestão: sirva a panqueca salgada com manteiga ou queijo branco. Sirva a panqueca doce com bananas picadas ou morangos picados ou ainda com geléia do sabor que preferir!

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/16283-panqueca-sem-gluten-doce-ou-salgada.html>