PANQUECA DE FARELO DE AVEIA

INGREDIENTES

1 e ½ colher (sopa) de farelo de aveia

1 colher (sopa) de cream cheese ou iogurte natural 0% gordura cremoso ou ainda 3 ou 4 colheres (sopa) de leite líquido

1 ovo

algumas gotas de essência de baunilha, a gosto (opcional)

MODO DE PREPARO

Bata os ingredientes no liquidificador (ou misture com garfo ou fouet), despeje a massa em uma frigideira. antiaderente, levemente untada, e doure dos dois lados.

Para ganhar tempo, prepare algumas panquecas no fim de semana e coloque-as no congelador.

©2025 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/16878-panqueca-de-farelo-de-aveia.html