

# PANQUECA FIT COM FARINHA DE ARROZ

## INGREDIENTES

1 xícara de farinha de arroz  
1 xícara de farinha de aveia  
1 xícara de leite  
2 ovos  
2 colheres (sopa) de óleo de coco  
30g de queijo parmesão

## MODO DE PREPARO

Em um liquidificador junte os ovos, o leite, as farinhas e o óleo de coco até formar uma massa homogênea.

Em seguida, adicione o queijo parmesão e o sal a bata mais um pouco.

Em uma frigideira bem quente, untada com óleo de coco, distribua uma concha da massa e doure ela dos dois lados.

Recheie as panquecas com carne moída já preparada e um pouco de queijo mussarela.

Coloque no forno por alguns minutos até o queijo derreter e sirva.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/17969-panqueca-fit-com-farinha-de-arroz.html>