

PANQUECA SAUDÁVEL DE AVEIA E BANANA

INGREDIENTES

2 bananas

2 ovos

½ xícara de aveia em flocos

1 colher (sopa) de extrato de baunilha

1 colher (sopa) de canela (alternativas: 1 colher de chocolate em pó OU 2 colheres de manteiga de amendoim)

MODO DE PREPARO

Amasse as bananas em uma travessa funda.

Adicione os ovos inteiros e misture bem.

Adicione a baunilha, a aveia e a canela (ou o chocolate em pó ou a manteiga de amendoim).

Unte uma frigideira com um pouco de óleo e leve ao fogo até aquecer. Coloque uma colherada grande (ou uma concha) da massa na frigideira.

Cozinhe de 2 a 3 minutos.

Quando a massa começar a soltar umas bolhinhas, vire e deixe mais 1 a 2 minutos.

Repita o processo de cozimento para as demais porções.

Sirva com maple sirop ou sua cobertura favorita.

©2026 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/18063-panqueca-saudavel-de-aveia-e-banana.html>