

PANQUECA TIPO WAFFLE DE FRUTAS E CANELA NA FRIGIDEIRA (FIT)

INGREDIENTES

- 4 colheres (sopa) de farelo, farinha ou flocos de aveia
- 2 colheres (sopa) de farinha de trigo integral ou de tapioca
- 4 colheres (sopa) de frutas picadas (pode ser maçã, banana, o que preferir)
- 2 colheres (sopa) de açúcar mascavo ou outra substituição saudável
- 1 colher (sopa) de canela em pó
- 1 colher (sopa) rasa de fermento
- 1 ovo grande
- 2 colheres (sopa) de leite
- 1 colher (chá) de essência de baunilha (opcional)
- óleo da sua preferência (soja, coco, girassol)
- para servir, mel ou geleia de frutas

MODO DE PREPARO

Bata no liquidificador as frutas picadas, o açúcar, a canela, a essência de baunilha, o leite e o ovo até obter uma mistura homogênea.

Junte as farinhas à massa e misture até obter uma massa homogênea.

Acrescente o fermento e misture cuidadosamente.

Aqueça uma frigideira com um fio de óleo.

Despeje com uma colher de sopa o suficiente de massa para uma panqueca.

Espere cozinhar de um lado, vire com uma espátula e cozinhe o outro.

Vá enfileirando uma panqueca em cima da outra e repita até acabar a massa.

No final, adicione um pouco de mel ou geleia de frutas por cima das panquecas, polvilhe canela se desejar, e sirva.

©2024 todos os direitos reservados a Receitas Fáceis e Rápidas

<https://receitasfaceisrapidas.com.br/receita/18206-panqueca-tipo-waffle-de-frutas-e-canela-na-frigideira-fit.html>